El diario estoico 366 días de sabiduría y meditación

Ryan Holiday y Stephen Hanselman

Traducido por

Jose Ricardo Fuentes Sanjuan

Instagram: Joserggk

“De todas las personas, solo aquellas que hacen tiempo para la filosofía, solo ellas realmente viven. No satisfechos con simplemente vigilar sus propios días, anexan conocimientos de otros a la suya. Toda la cosecha del pasado se agrega a su vida. Solo un ingrato dejaría de ver que estos grandes arquitectos de pensamientos venerables, nacieron para nosotros y han diseñado una forma de vida para nosotros".

—SENECA

Índice de contenido

Parte 1

La disciplina de la percepción.

Enero

Claridad

1 de enero

CONTROL Y ELECCIÓN

"La tarea principal en la vida es simplemente esta: identificar y separar asuntos para que podamos decirnos claramente cuáles son externos, que no están bajo nuestro control y cuáles tienen que ver con las elecciones que realmente controlamos. ¿Dónde, pues, buscamos el bien y el mal? No en externos incontrolables, sino dentro de nosotros mismos las elecciones que son nuestras. . . "

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.5.4–5

La práctica más importante en filosofía estoica es diferenciar entre lo que podemos cambiar y lo que no podemos. Sobre qué tenemos influencia y sobre qué no. Un vuelo se retrasa debido al clima: ninguna cantidad de gritos a un representante de la aerolínea terminará con una tormenta. Ninguna cantidad de deseos te hará más alto o más bajo o nacerás en un país diferente. No importa cuánto lo intentes. Y además de eso, el tiempo dedicado a arrojarse a estos objetos inmóviles no es tiempo dedicado a las cosas que podemos cambiar.

La comunidad de recuperación practica algo llamado la Oración de la Serenidad: "Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el coraje para cambiar las cosas que puedo y la sabiduría para saber la diferencia". Los adictos no pueden cambiar el abuso sufrido en infancia. No pueden deshacer las elecciones que han hecho o el daño que han causado. Pero pueden cambiar el futuro, a través del poder que tienen en el momento presente. Como dijo Epicteto, pueden controlar las elecciones que hacen en este momento.

Lo mismo es cierto para nosotros hoy. Si podemos concentrarnos en dejar en claro qué partes de nuestro día están bajo nuestro control y qué partes no lo están, no solo seremos más felices, tendremos una clara ventaja sobre otras personas que no se dan cuenta de que están librando una batalla imposible de ganar.

2 de enero

LA EDUCACIÓN ES LIBERTAD

"¿Cuál es el fruto de estas enseñanzas? Solo la cosecha más bella y adecuada de los verdaderamente educados: tranquilidad, valentía y libertad. No debemos confiar en las masas que dicen que solo los libres pueden ser educados, sino en los amantes de la sabiduría que dicen que solo los educados son libres ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.1.21–23a

¿Por qué recogiste este libro? ¿Por qué recoger un libro? No para parecer más inteligente, para distraerte en él avión, para no escuchar lo que quieres escuchar, hay muchas opciones más fáciles que leer.

No, recogiste este libro porque estás aprendiendo a vivir. Porque quieres ser más libre, temer menos y lograr un estado de paz. La educación, leer y meditar sobre la sabiduría de las grandes mentes, no debe hacerse por sí misma. Tiene un propósito.

Recuerde que imperativo en los días en que comienza a sentirse distraído, cuando mira televisión o toma un refrigerio parece un mejor uso de su tiempo que leer o estudiar filosofía. El conocimiento, en particular el autoconocimiento, es libertad.

3 de enero

SE IMPUTO A LAS COSAS QUE NO IMPORTAN

"Cuántos han arrasado tu vida cuando no estabas al tanto de lo que estabas perdiendo, cuánto se desperdiciaba en un dolor inútil, una alegría tonta, un deseo codicioso y diversiones sociales, lo poco que te quedaba de ti". ¡Te darás cuenta de que te estás muriendo antes de tiempo!

—SENECA, SOBRE LA BREVIDAD DE LA VIDA, 3.3b

Una de las cosas más difíciles de hacer en la vida es decir "No" a las invitaciones, a las solicitudes, a las obligaciones, a las cosas que todos los demás están haciendo. Aún más difícil es decir no a ciertas emociones que consumen mucho tiempo: ira, distracción, obsesión, lujuria. Ninguno de estos impulsos se siente como un gran problema en sí mismo, pero, se convierten en un compromiso como cualquier otra cosa.

Si no tienes cuidado, estas son precisamente las imposiciones que abrumarán y consumirán tu vida.

¿Alguna vez se ha preguntado cómo puede recuperar parte de su tiempo, cómo puede sentirse menos ocupado? Comience por aprender el poder de "¡No!", Como en "No, gracias", y "No, no voy a quedar atrapado en eso", y "No, simplemente no puedo ahora". Puede herir algunos sentimientos. Puede apagar a la gente. Puede tomar un poco de trabajo duro, pero cuanto más diga no a las cosas que no importan, más podrá decir sí a las cosas que sí importan.

Esto te permitirá vivir y disfrutar tu vida, la vida que deseas.

4 de enero

Los tres grandes

“Todo lo que necesitas son estas tres características: certeza de juicio en el momento presente; acción por el bien común en el momento presente; y una actitud de gratitud en el momento presente por cualquier cosa que se te presente ".

MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 9.6

Percepción, Acción, Voluntad. Esas son las tres disciplinas superpuestas pero críticas del estoicismo (así como la organización de este libro y el viaje de un año que acaba de comenzar). Ciertamente, hay más en la filosofía, y podríamos pasar todo el día hablando de las creencias únicas de los diversos estoicos:

“Esto es lo que pensaba Heráclito. . . "" Zeno es de Citium, una ciudad de Chipre, y él creía. . . ”¿Pero esos hechos realmente te ayudarían día a día? ¿Qué claridad proporciona la trivia?

En cambio, el siguiente pequeño recordatorio resume las tres partes más esenciales de la filosofía estoica que vale la pena llevar con usted todos los días, en cada decisión:

Controla tus percepciones.

Dirige tus acciones correctamente.

Acepta voluntariamente lo que está fuera de tu control.

Eso es todo lo que necesitamos hacer.

5 de enero

ACLARA SUS INTENCIONES

“Deje que todos sus esfuerzos se dirijan a algo, que mantenga ese fin a la vista. No es la actividad lo que molesta a las personas, sino las falsas concepciones de las cosas que los vuelven locos ".

—SENECA, SOBRE LA TRANQUILIDAD DE LA MENTE, 12.5

La Ley 29 de Las 48 Leyes del Poder es: Planifique todo el camino hasta el final. Robert Greene escribe: “Al planificar hasta el final, las circunstancias no lo abrumarán y sabrá cuándo detenerse.

Guíe gentilmente la fortuna y ayude a determinar el futuro pensando mucho más adelante”. El segundo hábito en Los 7 hábitos de las personas altamente efectivas es: comenzar con un fin en mente.

Tener un fin en mente no es garantía de que lo alcanzarás, ningún estoico toleraría esa suposición, pero no tener un fin en mente es una garantía de que no lo harás. Para los estoicos, los oiêsis (falsas concepciones) son responsables no solo de las perturbaciones en el alma sino de las vidas y operaciones caóticas y disfuncionales.

Cuando sus esfuerzos no se dirigen a una causa o un propósito, ¿cómo sabrá qué hacer día tras día? ¿Cómo sabrá a qué decir no y a qué decir sí? ¿Cómo sabrá cuándo ha tenido suficiente, cuándo ha alcanzado su objetivo, cuándo se ha desviado, si nunca ha definido cuáles son esas cosas?

La respuesta es que no puedes. Y entonces te llevas al fracaso, o peor, a la locura por el olvido de la falta de dirección.

6 de enero

DÓNDE, QUIÉN, QUÉ Y POR QUÉ

"Una persona que no sabe qué es el universo, no sabe dónde está. Una persona que no conoce su propósito en la vida no sabe quién es ni qué es el universo. Una persona que no conoce ninguna de estas cosas no sabe por qué está aquí.

MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 8.52

El fallecido comediante Mitch Hedberg tuvo una historia divertida que contó en su acto. Sentado para una entrevista en el aire, un DJ de radio le preguntó: "Entonces, ¿quién es usted?" En ese momento, tuvo que pensar: ¿Es este tipo realmente profundo o conduje a la estación equivocada?

¿Con qué frecuencia se nos hace una pregunta simple como "¿Quién eres?" O "¿Qué haces?" O "¿De dónde eres?" Considerando que es una pregunta superficial, si es que asi la consideramos, no nos molestamos con una respuesta más que superficial.

Pero, con el arma en la cabeza, la mayoría de la gente no podía dar mucho en el camino de una respuesta sustantiva. ¿Podrías?

¿Se ha tomado el tiempo de aclarar quién es y qué representa? ¿O estás demasiado ocupado persiguiendo cosas sin importancia, imitando las influencias incorrectas y siguiendo caminos decepcionantes o insatisfactorios o inexistentes?

7 de enero

SIETE FUNCIONES CLARAS DE LA MENTE

“El trabajo apropiado de la mente es el ejercicio de elección, rechazo, anhelo, repulsión, preparación, propósito y asentimiento. ¿Qué puede contaminar y obstruir el buen funcionamiento de la mente? Nada más que sus propias decisiones corruptas ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.11.6–7

Desglosemos cada una de esas tareas:

Elección: hacer y pensar correctamente

Rechazo: de tentación

Anhelo: ser mejor

Repulsión: de negatividad, de malas influencias, de lo que no es cierto

Preparación: para lo que se avecina o pase lo que pase

Propósito: nuestro principio rector y máxima prioridad

Asentimiento: estar libre de engaños sobre lo que está dentro y fuera de nuestro control (y estar preparado para aceptar lo último)

Esto es lo que la mente está aquí para hacer. Debemos asegurarnos de que así sea, y ver todo lo demás como contaminación o corrupción.

8 de enero

VER NUESTRAS ADICCIONES

“Debemos renunciar a muchas cosas a las que somos adictos, y consideramos buenas. De lo contrario, el coraje se desvanecerá, lo que debería ponerse a prueba continuamente. La grandeza del alma se perderá, ya que no puede destacarse a menos que se desprecie lo mezquino.

—SENECA, LETRAS MORALES, 74.12b – 13

Lo que consideramos indulgencias inofensivas puede convertirse fácilmente en una adicción total. Comenzamos con café por la mañana, y muy pronto no podemos comenzar el día sin él. Revisamos nuestro correo electrónico porque es parte de nuestro trabajo, y muy pronto sentimos el zumbido fantasma del teléfono en nuestro bolsillo cada pocos segundos. Muy pronto, estos hábitos inofensivos están corriendo nuestras vidas.

Las pequeñas compulsiones e impulsos que tenemos no solo reducen nuestra libertad y soberanía, sino que también nublan nuestra claridad. Creemos que tenemos el control, pero ¿lo estamos realmente? Como dijo un adicto, la adicción es cuando

hemos "perdido la libertad de abstenernos". Reclamemos esa libertad.

Lo que esa adicción es para ti puede variar: ¿Soda? Drogas? ¿Quejumbroso? ¿Chisme? ¿La Internet? ¿Mordiéndote las uñas? Pero debe reclamar la capacidad de abstenerse porque dentro de ella está su claridad y autocontrol.

9 de enero

LO QUE CONTROLAMOS Y LO QUE NO

"Algunas cosas están bajo nuestro control, mientras que otras no. Controlamos nuestra opinión, elección, deseo, aversión y, en una palabra, todo lo que hacemos. No controlamos nuestro cuerpo, propiedad, reputación, posición y, en una palabra, todo lo que no es nuestro propio hacer. Aún más, las cosas bajo nuestro control son por naturaleza libres, sin obstáculos, mientras que aquellos que no están bajo nuestro control son débiles, serviles, pueden verse obstaculizados y no son nuestros.

—EPICTETUS, ENCHIRIDION, 1.1–2

Hoy no controlarás los eventos externos que suceden. ¿Eso da miedo? Un poco, pero se equilibra cuando vemos que podemos controlar nuestra opinión sobre esos eventos. Tú decides si son buenas o malas, si son justas o injustas. No controlas la situación, pero controlas lo que piensas al respecto.

¿Ves cómo funciona eso? Cada cosa que está fuera de su control (el mundo exterior, otras personas, suerte, karma, lo que sea) aún presenta un área correspondiente que está bajo su control. Esto solo nos da mucho que manejar, mucho poder.

Lo mejor de todo, es que una comprensión honesta de lo que está bajo nuestro control proporciona una claridad real sobre el mundo: todo lo que tenemos es nuestra propia mente. Recuerde que hoy, cuando intente extender su alcance hacia afuera, es mucho mejor si se dirige más apropiadamente hacia adentro.

10 de enero

SI QUIERES SER ESTABLE

“La esencia del bien es un cierto tipo de elección razonada; así como la esencia del mal es otro tipo. ¿Qué pasa con lo externo, entonces? Son solo la materia prima para nuestra elección razonada, que encuentra su propio bien o mal al trabajar con ellos. ¿Cómo va a encontrar lo bueno? ¡No por maravillarse con el material! Porque si los juicios sobre el material son correctos, eso hace que nuestras elecciones sean buenas, pero si esos juicios son retorcidos, nuestras elecciones se vuelven malas”.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.29.1–3

Los estoicos buscan firmeza, estabilidad y tranquilidad, rasgos a los que la mayoría de nosotros aspiramos pero que parecemos experimentar solo fugazmente. ¿Cómo logran este escurridizo objetivo? ¿Cómo se encarna Eustatheia (la palabra que Arrian usó para describir esta enseñanza de Epicteto)?

Bueno, no es suerte. No es eliminando las influencias externas o escapando a la tranquilidad y la soledad.

En cambio, se trata de filtrar el mundo exterior a través de nuestro enderezado juicio. Eso es lo que puede hacer nuestra razón: puede tomar la naturaleza torcida, confusa y abrumadora de los eventos externos y hacerlos ordenados.

Sin embargo, si nuestros juicios están torcidos porque no usamos la razón, entonces todo lo que sigue estará torcido, y perderemos nuestra capacidad de mantenernos firmes en el caos y la prisa de la vida. Si quieres ser estable, si quieres claridad, un buen juicio es la mejor manera.

11 de enero

SI QUIERES ESTAR INESTABLE

"Porque si una persona cambia su precaución a sus propias elecciones razonadas y los actos de esas elecciones, al mismo tiempo ganará la voluntad para evitar la inestabilidad, pero si cambia la precaución de sus propias elecciones razonadas a cosas que no están bajo su control , tratando de evitar lo que otros controlan, se sentirá agitado, temeroso e inestable ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.1.12

La imagen del filósofo zen es el monje en las verdes y tranquilas colinas, o en un hermoso templo en un acantilado rocoso. Los estoicos son la antítesis de esta idea. En cambio, son el hombre en el mercado, el senador en el Foro, la esposa valiente esperando que su soldado regrese de la batalla, el escultor ocupado en su estudio. Aún así, el estoico está igualmente en paz.

Epictetus le recuerda que la serenidad y la estabilidad son el resultado de sus elecciones y juicio, no de su entorno. Si busca evitar todas las interrupciones de la tranquilidad (otras personas, eventos externos, estrés), nunca tendrá éxito. Tus problemas te seguirán donde sea que corras y te escondas. Pero si busca evitar los juicios perjudiciales que causan esos problemas, entonces será estable donde sea que se encuentre.

12 enero

EL CAMINO A LA SERENIDAD

“Mantenga este pensamiento listo al amanecer y durante el día y la noche: solo hay un camino hacia la felicidad, y es renunciar a todo lo que está fuera de su esfera de elección, sin considerar nada más como su posesión, entregándose todo lo demás a Dios y la fortuna.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.4.39

Esta mañana, recuerde lo que está bajo su control y lo que no está bajo su control. Recuerde concentrarse en lo primero y no en lo segundo.

Antes del almuerzo, recuerde que lo único que realmente posee es su capacidad para tomar decisiones (y usar la razón y el juicio al hacerlo). Esto es lo único que nunca se te puede quitar

completamente.

Por la tarde, recuerde que, aparte de las elecciones que haga, su destino no depende totalmente de usted. El mundo gira y nosotros giramos con él, en cualquier dirección, buena o mala.

Por la noche, recuérdese nuevamente cuánto está fuera de su control y dónde comienzan y terminan sus elecciones.

Cuando se acueste en la cama, recuerda que dormir es una forma de rendición y confianza, y qué fácil es. Prepárate para comenzar todo el ciclo de nuevo mañana.

13 de enero

CÍRCULO DE CONTROL

“Controlamos nuestra elección razonada y todos los actos que dependen de esa voluntad moral. Lo que no está bajo nuestro control es el cuerpo y cualquiera de sus partes, nuestras posesiones, padres, hermanos, hijos o país, cualquier cosa con la que podamos asociarnos ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.22.10

Esto es lo suficientemente importante como para repetirlo: una persona sabia sabe lo que está dentro de su círculo de control y lo que está fuera de él.

La buena noticia es que es bastante fácil recordar lo que está bajo nuestro control. Según los estoicos, el círculo de control contiene solo una cosa: TU MENTE. Así es, incluso su cuerpo físico no está completamente dentro del círculo. Después de todo, podría ser golpeado con una enfermedad física o discapacidad en cualquier momento. Podrías viajar a un país extranjero y ser encarcelado.

Pero todas estas son buenas noticias porque reducen drásticamente la cantidad de cosas en las que debe pensar. Hay claridad en la simplicidad. Mientras todos los demás corren con una lista de responsabilidades de una milla de largo, cosas de las que en realidad no son responsables, usted tiene esa lista de un solo elemento. Solo tienes una cosa que administrar: tus elecciones, tu voluntad, tu mente.

Entonces cuídala.

14 de enero

CORTE LAS CUERDAS QUE TIRA DE TU MENTE

“Entiende por fin que tienes algo en ti más poderoso y divino que lo que causa las pasiones corporales lo cual te atrae como un simple títere. ¿Qué pensamientos ocupan ahora mi mente? ¿No es miedo, sospecha, deseo o algo así?

MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 12.19

Piense en todos los intereses que compiten por una parte de tu billetera o por un segundo de su atención. Los científicos de alimentos hacen productos de ingeniería para explotar sus papilas gustativas. Los ingenieros de Silicon Valley están diseñando aplicaciones tan adictivas como los juegos. Los medios están fabricando historias para provocar indignación e ira.

Estas son solo una pequeña porción de las tentaciones y fuerzas que actúan sobre nosotros, distrayéndonos y alejándonos de las cosas que realmente importan. Marco, afortunadamente, no estuvo expuesto a estas partes extremas de nuestra cultura moderna. Pero también conocía muchos sumideros que distraían: chismes, llamadas interminables al trabajo, así como miedo, sospecha, lujuria. Todo ser humano es atraído por estas fuerzas internas y externas que son cada vez más poderosas y más difíciles de resistir.

La filosofía simplemente nos pide que prestemos mucha atención y nos esforcemos por ser más que un peón. Como lo expresa Viktor Frankl en La voluntad de significado, "El hombre es empujado por impulsos, pero atraído por los valores". Estos valores y la conciencia interna nos impiden ser títeres. Claro, prestar atención requiere trabajo y conciencia, pero ¿no es eso mejor que ser sacudido por una cuerda?

15 de enero

LA PAZ ES ESTAR EN EL CURSO

"La tranquilidad no puede ser comprendida excepto por aquellos que han alcanzado un firme poder de juicio: el resto constantemente cae, vacilando en un estado de rechazo y aceptación alternativos. ¿Cuál es la causa de esta ida y vuelta? Es porque nada está claro y confían en la guía más incierta: la opinión común ".

—SENECA, CARTAS MORALES, 95.57b – 58a

En el ensayo de Séneca sobre la tranquilidad, usa la palabra griega eutimia, que se define como "creer en ti mismo y confiar en que estás en el camino correcto, y no estar en duda siguiendo los innumerables senderos de aquellos que deambulan en todas las direcciones". Es este estado mental, dice, lo que produce tranquilidad.

La claridad de visión nos permite tener esta creencia. Eso no quiere decir que siempre estaremos 100 por ciento seguros de todo, o que incluso deberíamos estarlo. Más bien, es que podemos estar seguros de que, en general, nos dirigimos en la dirección correcta, que no necesitamos compararnos constantemente con otras personas o cambiar de opinión cada tres segundos en función de nueva información.

En cambio, la tranquilidad y la paz se encuentran en la identificación de nuestro camino y en seguirlo: mantener el rumbo, hacer ajustes aquí y allá, naturalmente, pero ignorar las sirenas que nos distraen y nos invitan a girar hacia las rocas.

16 de enero

NUNCA HAGAS NADA POR HÁBITO

“Entonces, en la mayoría de las otras cosas, abordamos las circunstancias no de acuerdo a lo correctos, sino principalmente siguiendo un hábito horrible. Como todo lo que he dicho, la persona en entrenamiento debe tratar de elevarse por encima, para dejar de buscar placer y alejarse del dolor; dejar de aferrarse a vivir y aborrecer la muerte; y en el caso de la propiedad y el dinero, dejar de valorar la recepción por encima de dar ".

—MUSONIUS RUFUS, CONFERENCIAS, 6.25.5–11

Se le pregunta a un trabajador: "¿Por qué lo hiciste de esta manera?" La respuesta, "Porque esa es la forma en que siempre hemos hecho las cosas". La respuesta frustra a todo buen jefe y abre la boca de cada emprendedor.

El trabajador ha dejado de pensar y opera sin pensar, por hábito. El negocio está listo para ser interrumpido por un competidor, y el trabajador probablemente será despedido por cualquier jefe que piense.

Deberíamos aplicar la misma crueldad a nuestros propios hábitos. De hecho, estamos estudiando filosofía precisamente para romper con el comportamiento de memoria. Encuentre lo que hace fuera del habito o rutina. Pregúntese: ¿es esta realmente la mejor manera de hacerlo? Sepa por qué hace lo que hace: hágalo por los motivos correctos.

17 de enero

REINICIAR EL TRABAJO REAL

“Soy tu maestro y estás aprendiendo en mi escuela. Mi objetivo es llevarte a la finalización, sin obstáculos, libre de comportamiento compulsivo, sin restricciones, sin vergüenza, libre, floreciente y feliz, mirando a Dios en cosas grandes y pequeñas; tu objetivo es aprender y practicar diligentemente todas estas cosas. ¿Por qué entonces no completas el trabajo si tienes el objetivo correcto y yo tengo el objetivo correcto y la preparación correcta? ¿Qué falta? . . . El trabajo es bastante factible y es lo único en nuestro poder… Deja ir el pasado. Solo debemos comenzar. Créeme y verás.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.19.29–34

¿Recuerdas, en la escuela o al principio de tu vida, tener miedo de intentar algo porque temías que pudieras fallar? La mayoría de los adolescentes optan por perder el tiempo en lugar de esforzarse. A medias, el esfuerzo perezoso les da una excusa preparada: "No importa. Ni siquiera lo estaba intentando ".

A medida que envejecemos, el fracaso ya no es tan intrascendente. Lo que está en juego no es un grado arbitrario o un trofeo deportivo intramural, sino la calidad de su vida y su capacidad para lidiar con el mundo que lo rodea.

Sin embargo, no dejes que eso te intimide. Tienes los mejores maestros del mundo: los filósofos más sabios que jamás hayan existido. Y no solo eres capaz, el profesor está pidiendo algo muy simple: simplemente comienza el trabajo.

18 de enero

VEA EL MUNDO COMO UN POETA Y UN ARTISTA

"Pase por este breve período de tiempo en armonía con la naturaleza, y venga a su lugar de descanso final con gracia, tal como podría caer una aceituna madura, alabando la tierra que la alimentó y agradeciendo al árbol que le dio crecimiento".

MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 4.48.2

Aquí hay algunas frases increíblemente hermosas en las Meditaciones de Marcos, un regalo sorprendente teniendo en cuenta la audiencia prevista (solo él mismo). En un pasaje, elogia el "encanto" del proceso de la naturaleza, los "tallos de grano maduro inclinándose hacia abajo, el ceño fruncido del león, la espuma que gotea de la boca del jabalí". Agradecemos al profesor privado de retórica Marcus Cornelius Fronto por las imágenes en estos vívidos pasajes. Fronto, ampliamente considerado como el mejor orador de Roma además de Cicerón, fue elegido por el padre adoptivo de Marcus para enseñarle a pensar a escribir y hablar.

Más que simples frases bonitas, le dieron a él, y ahora a nosotros, una perspectiva poderosa sobre eventos ordinarios o aparentemente hermosos. Se necesita el ojo de un artista para ver que el final de la vida no es diferente a una fruta madura que cae de su árbol.

19 de enero

A DONDE VAYAS, ALLÍ ESTÁ TU ELECCIÓN

"Un podio y una prisión son cada uno un lugar, uno alto y otro bajo, pero en cualquier lugar se puede mantener su libertad de elección si así lo desea".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.6.25

Todos los estoicos tenían estaciones muy diferentes en la vida. Algunos eran ricos, algunos nacieron en el fondo de la rígida jerarquía de Roma. Algunos lo tuvieron fácil, y otros lo tuvieron inimaginablemente difícil. Esto también es cierto para nosotros: todos llegamos a la filosofía de diferentes orígenes, e incluso dentro de nuestras propias vidas experimentamos episodios de buena fortuna y mala fortuna.

Pero en todas las circunstancias, adversidad o ventaja, realmente tenemos una sola cosa que debemos hacer: centrarnos en lo que está bajo nuestro control en lugar de lo que no lo está. En este momento, podríamos tener problemas con las luchas, mientras que hace solo unos años podríamos haber vivido en lo alto, y en solo unos días podríamos estar tan bien que el éxito sea realmente una carga. Una cosa se mantendrá constante: nuestra libertad de elección, tanto en la imagen grande como en la pequeña.

En definitiva, esto es claridad. Quienquiera que seamos, donde sea que estemos, lo que importa son nuestras elecciones. ¿Qué son? ¿Cómo los evaluaremos? ¿Cómo los aprovecharemos al máximo? Esas son las preguntas que la vida nos hace, independientemente de nuestra estación. ¿Cómo responderás?

20 de enero

REINICIE SUS PENSAMIENTOS

"Sus principios no pueden extinguirse a menos que apaguen los pensamientos que los alimentan, ya que está continuamente en su poder reactivar otros nuevos. . . . ¡Es posible comenzar a vivir de nuevo! Ve las cosas de nuevo como lo hiciste una vez: ¡así es como reiniciar la vida!

—MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 7.2

¿Has tenido un par de semanas malas? ¿Te has alejado de los principios y creencias que tanto aprecias? Está perfectamente bien. Nos pasa a todos.

De hecho, probablemente le sucedió a Marcus, por eso quizás escribió esta nota para sí mismo. Tal vez había estado tratando con senadores difíciles o teniendo dificultades con su hijo con problemas. Quizás en estos escenarios había perdido los estribos, se deprimió o dejó de controlarlo. ¿Quién no lo haría?

Pero el recordatorio aquí es que no importa lo que pase, no importa cuán decepcionante haya sido nuestro comportamiento en el pasado, los principios mismos permanecen sin cambios. Podemos regresar y abrazarlos en cualquier momento. Lo que sucedió ayer, lo que sucedió hace cinco minutos, es el pasado. Podemos volver a encender y reiniciar cuando queramos.

¿Por qué no hacerlo ahora?

21 de enero

Un ritual para la mañana

"Pregúntese lo siguiente a primera hora de la mañana:

¿Qué me falta para alcanzar la libertad de mi pasión?

¿Qué tengo de tranquilidad?

¿Qué soy yo? ¿Un simple cuerpo, propietario o reputación? Ninguna de estas cosas.

¿Entonces qué? Un ser racional.

¿Qué se me exige entonces? Medita en tus acciones.

¿Cómo me alejé de la serenidad?

¿Qué hice que fue antipático, antisocial o indiferente?

¿Qué deje de hacer en todas estas cosas?

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.6.34–35

Muchas personas exitosas tienen un ritual matutino. Para algunos, es meditación. Para otros, es ejercicio.

Para muchos, es un diario, solo unas pocas páginas donde escriben sus pensamientos, miedos, esperanzas. En estos casos, el punto no es tanto la actividad en sí como la reflexión ritualizada. La idea es tomarse un tiempo para mirar hacia adentro y examinar.

Tomarse ese tiempo es lo que los estoicos defendieron más que casi cualquier otra cosa. No sabemos si Marco Aurelio escribió sus Meditaciones en la mañana o en la noche, pero sabemos que creó momentos de tiempo tranquilo y solo, y que escribió para sí mismo, no para nadie más. Si está buscando un lugar para comenzar su propio ritual, podría hacerlo como Marco o la lista de verificación de Epictetus.

Todos los días, a partir de hoy, hágase estas mismas preguntas difíciles. Deje que la filosofía y el trabajo duro lo guíen a obtener mejores respuestas, una mañana a la vez, en el transcurso de una vida.

22 de enero

EL DÍA EN REVISIÓN

“Mantendré una vigilancia constante sobre mí mismo y, lo más útil, pondré cada día en revisión.

Porque esto es lo que nos hace malvados: que ninguno de nosotros mira hacia atrás en nuestras propias vidas. Solo reflexionamos sobre lo que estamos a punto de hacer. Y, sin embargo, nuestros planes para el futuro descienden del pasado ".

—SENECA, LETRAS MORALES, 83.2

En una carta a su hermano mayor Novato, Séneca describe un ejercicio beneficioso que le prestó otro destacado filósofo. Al final de cada día, se hacía variaciones de las siguientes preguntas: ¿Qué mal hábito he frenado hoy? Como estoy mejor ¿Fueron mis acciones justas? ¿Cómo puedo mejorar?

Al principio o al final de cada día, el estoico se sienta con su diario y revisa: lo que hizo, lo que pensó, lo que podría mejorarse. Es por esta razón que las Meditaciones de Marco Aurelio son un libro algo inescrutable: era por claridad personal y no para beneficio público. Escribir ejercicios estoicos fue y es también una forma de practicarlos, tal como lo es repetir una oración o un himno.

Mantenga su propio diario, ya sea que esté guardado en una computadora o en un pequeño cuaderno. Tómese el tiempo para recordar conscientemente los eventos del día anterior. Sea inquebrantable en sus evaluaciones. Observe qué contribuyó a su felicidad y qué le restó. Escriba en qué le gustaría trabajar o citas que le gusten. Al hacer el esfuerzo de registrar tales pensamientos, es menos probable que los olvide. Una ventaja adicional: también tendrás un conteo para seguir tu progreso.

23 de enero

LA VERDAD SOBRE EL DINERO

"Pasemos a los realmente ricos: ¡con qué frecuencia las ocasiones se parecen a los pobres! Cuando viajan al extranjero deben restringir su equipaje, y cuando la prisa es necesaria, descartan su séquito. Y aquellos que están en el ejército, qué pocas de sus posesiones pueden conservar. . . "

—SENECA, SOBRE CONSOLACIÓN A HELVIA, 12. 1.b – 2

El autor F. Scott Fitzgerald, que a menudo glamoró los estilos de vida de los ricos y famosos en libros como The Great Gatsby, abre una de sus historias cortas con las líneas ahora clásicas: "Déjenme contarles sobre los muy ricos. Son diferentes de usted y de mí ". Unos años después de la publicación de esta historia, su amigo Ernest Hemingway bromeó con Fitzgerald al escribir:" Sí, tienen más dinero ".

Eso es lo que nos recuerda Séneca. Como alguien que era uno de los hombres más ricos de Roma, sabía de primera mano que el dinero solo cambia la vida marginalmente. No resuelve los problemas que la gente sin él parece pensar que resolverá. De hecho, ninguna posesión material lo hará. Las cosas externas no pueden solucionar problemas internos.

Constantemente olvidamos esto, y nos causa mucha confusión y dolor. Como más tarde escribiría Hemingway sobre Fitzgerald, "pensó que [los ricos] eran una raza glamorosa especial y cuando descubrió que no lo eran, lo destrozaron tanto como cualquier otra cosa que lo destrozó". Sin un cambio, lo mismo será cierto. para nosotros.

24 de enero

EMPUJE PARA UN ENTENDIMIENTO PROFUNDO

"De Rusticus. . . Aprendí a leer detenidamente y no estar satisfecho con una comprensión aproximada del todo, y a no estar de acuerdo demasiado rápido con aquellos que tienen mucho que decir sobre algo ".

MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 1.7.3

El primer libro de Meditaciones de Marco Aurelio comienza con un catálogo de gratitud. Agradece, una por una, las principales influencias en su vida. Una de las personas a las que agradece es Quintus Junius Rusticus, un maestro que desarrolló en su alumno un amor por la claridad y la comprensión profundas, un deseo de no detenerse en la superficie cuando se trata de aprender.

También fue de Rusticus que Marcus fue presentado a Epicteto. De hecho, Rusticus le prestó a Marcus su copia personal de las conferencias de Epicteto. Claramente, Marcus no estaba satisfecho con la idea general de estas conferencias y no las aceptaba simplemente por recomendación de su maestro. Paul Johnson bromeó una vez que Edmund Wilson leía libros "como si el autor estuviera en juicio por su vida". Así fue como Marcus leyó Epicteto, y cuando las lecciones pasaron, las absorbió. Se convirtieron en parte de su ADN como ser humano. Los citó extensamente a lo largo de su vida, encontrando claridad real y fuerza en las palabras, incluso en medio del inmenso lujo y poder que llegaría a poseer.

Ese es el tipo de lectura y estudio profundos que también necesitamos cultivar, por eso estamos leyendo solo una página al día en lugar de un capítulo a la vez. Entonces podemos tomar el tiempo de leer atenta y profundamente.

25 de enero

EL ÚNICO PREMIO

"¿Qué queda para ser apreciado? Esto, creo, para limitar nuestra acción o inacción a solo lo que está de acuerdo con las necesidades de nuestra propia preparación. . . de eso se tratan los esfuerzos de educación y enseñanza: ¡aquí está lo que hay que valorar! Si sostienes esto firmemente, dejarás de intentar obtener todas las otras cosas… Si no lo haces, no serás libre, autosuficiente o libre de la pasión, sino necesariamente lleno de envidia, celos y sospechas para cualquiera que tenga el poder de tomarlos, y conspirarás contra aquellos que tiene lo que premias . . . Pero al tener un poco de autoestima para tu propia mente y valorarla, te complacerás y estarás en mejor armonía con tus semejantes, y estarás más en sintonía con los dioses, alabando todo lo que han ordenado y asignado ".

—MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 6.16.2b – 4a

Warren Buffett, cuyo patrimonio neto es de aproximadamente $ 65 mil millones, vive en la misma casa que compró en 1958 por $ 31,500. John Urschel, un liniero de los Baltimore Ravens, gana millones pero logra vivir con $ 25,000 al año. La estrella de los San Antonio Spurs, Kawhi Leonard, se mueve en el Chevy Tahoe de 1997 que ha tenido desde que era un adolescente, incluso con un contrato por valor de unos $ 94 millones. ¿Por qué? No es porque estos hombres sean baratos. Es porque las cosas que les importan son baratas.

Ni Buffett ni Urschel ni Leonard terminaron así por accidente. Su estilo de vida es el resultado de priorizar. Cultivan intereses que están decididamente por debajo de sus medios financieros, y como resultado, cualquier ingreso les daría la libertad de perseguir las cosas que más les interesan. Simplemente sucede que se hicieron ricos más allá de cualquier expectativa. Este tipo de claridad, sobre lo que más aman en el mundo, significa que pueden disfrutar de sus vidas. Significa que aún estarían contentos incluso si los mercados tuvieran que cambiar o si sus carreras fueran interrumpidas por una lesión.

Mientras más cosas deseamos y más tengamos que hacer para ganar o alcanzar esos logros, menos disfrutaremos realmente de nuestras vidas y menos libres seremos.

26 de enero

EL PODER DE UN MANTRA

“Borra las falsas impresiones de tu mente diciéndote constantemente a ti mismo, tengo que evitar cualquier maldad, deseo, o cualquier tipo de perturbación en mi alma; en cambio, al ver la verdadera naturaleza de las cosas, solo les daré lo que merecen. Siempre recuerda este poder que te dio la naturaleza.

MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 8.29

Cualquiera que haya tomado una clase de yoga o haya estado expuesto al pensamiento hindú o budista probablemente haya oído hablar del concepto de mantra. En sánscrito, significa "enunciado sagrado", esencialmente una palabra, una frase, un pensamiento, incluso un sonido, destinado a proporcionar claridad u orientación espiritual. Un mantra puede ser especialmente útil en el proceso meditativo porque nos permite bloquear todo lo demás mientras nos concentramos.

Es apropiado, entonces, que Marco Aurelio sugiera este mantra estoico como un recordatorio o una frase de observación para usar cuando sentimos falsas impresiones, distracciones o el enamoramiento de la vida cotidiana sobre nosotros. Dice, esencialmente, “Tengo el poder dentro de mí para mantener eso fuera. Puedo ver la verdad.

Cambia la redacción como quieras. Esa parte depende de ti. Pero tenga un mantra y úselo para encontrar la claridad que anhela.

27 de enero

LAS TRES ÁREAS DE FORMACIÓN

“Hay tres áreas en las cuales la persona que sería sabia y buena debe ser entrenada. El primero tiene que ver con los deseos y las aversiones: que una persona nunca pierda la marca de los deseos ni caiga en lo que los repele. El segundo tiene que ver con los impulsos de actuar y no actuar, y más ampliamente, con el deber, de que una persona pueda actuar deliberadamente por buenas razones y no descuidadamente. El tercero tiene que ver con la libertad del engaño y la compostura y toda el área de juicio, el asentimiento que nuestra mente da a sus percepciones. De estas áreas, la principal y más urgente es la primera que tiene que ver con las pasiones, porque las emociones fuertes surgen solo cuando fallamos en nuestros deseos y aversiones ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.2.1–3a

Hoy, centrémonos en las tres áreas de capacitación que Epíteto nos presentó.

Primero, debemos considerar lo que debemos desear y a lo que debemos ser reacios. ¿Por qué? Para que queramos lo que es bueno y evitemos lo que es malo. No es suficiente solo escuchar a su cuerpo, porque nuestras atracciones a menudo nos llevan por mal camino.

Luego, debemos examinar nuestros impulsos para actuar, es decir, nuestras motivaciones. ¿Estamos haciendo las cosas por las razones correctas? ¿O actuamos porque no nos hemos detenido a pensar? ¿O creemos que tenemos que hacer algo?

Finalmente, está nuestro juicio. Nuestra capacidad de ver las cosas de manera clara y adecuada se produce cuando usamos nuestro gran regalo de la naturaleza: la razón.

Estas son tres áreas distintas de entrenamiento, pero en la práctica están inextricablemente entrelazadas. Nuestro juicio afecta lo que deseamos, nuestros deseos afectan cómo actuamos, así como nuestro juicio determina cómo actuamos. Pero no podemos esperar que esto suceda. Debemos poner pensamiento y energía reales en cada área de nuestras vidas. Si lo hacemos, encontraremos claridad y éxito reales.

28 de enero

MIRANDO EL SABIO

"Examine detenidamente el principio rector de las personas, especialmente de los sabios, de lo que huyen y de lo que buscan".

MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 4.38

Séneca ha dicho: " Un gobernante corrupto, no se puede enderezar". Ese es el papel de las personas sabias en nuestras vidas: servir de modelo e inspiración. Para rebotar nuestras ideas y probar nuestras presunciones.

Quién será esa persona que es un ejemplo para usted. Quizás sea tu padre o tu madre. Quizás sea un filósofo, un escritor o un pensador. Quizá Jesús (¿Qué haría Jesús?) Es el modelo adecuado para usted.

Pero elija a alguien, observe lo que hace (y lo que no hace) y haga todo lo posible por hacer lo mismo.

29 de enero

MANTENLO SIMPLE

“En todo momento, mantén una mente firme en la tarea en cuestión, como ser romano y humano, haciéndolo con estricta y simple dignidad, afecto, libertad y justicia, dándote un descanso de todas las demás consideraciones. Puede hacer esto si aborda cada tarea como si fuera la última, renunciando a cada distracción, subversión emocional de la razón y todo drama, vanidad y queja sobre su parte justa. Puedes ver cómo el dominio de algunas cosas hace posible vivir una vida abundante y devota, ya que, si vigilas estas cosas, los dioses no pedirán más ".

—MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 2.5.

Cada día presenta la oportunidad de pensar demasiado. ¿Que deberia vestir? ¿Les gusto? ¿Estoy comiendo lo suficientemente bien? ¿Qué sigue para mí en la vida? ¿Mi jefe está contento con mi trabajo?

Hoy, centrémonos solo en lo que está frente a nosotros. Seguiremos el dicho que el entrenador de los New England Patriots, Bill Belichick, les da a sus jugadores: "Haz tu trabajo". Como un romano, como un buen soldado, como un maestro de nuestro oficio. No necesitamos perdernos en otras mil distracciones o en los negocios de otras personas.

Marcus dice que aborde cada tarea como si fuera la última, porque muy bien podría ser. E incluso si no es así, estropear lo que está justo delante de ti no ayuda en nada. Encuentre claridad en la simplicidad de hacer su trabajo hoy.

30 de enero

NO TIENES QUE SABER, SOBRE TODO

"Si desea mejorar, conténtate con parecer desorientado o estúpido en asuntos extraños; no desee parecer informado. Y si algunos te consideran importante, desconfía de ti mismo.

—EPICTETUS, ENCHIRIDION, 13a

Una de las cosas más poderosas que puede hacer como ser humano en nuestro mundo de medios hiperconectados las 24 horas del día, los 7 días de la semana, es decir: "No sé". O, más provocativamente: "No me importa". La mayoría de la sociedad parece haberlo tomado como un mandamiento que uno debe saber sobre cada evento actual, ver cada episodio de cada serie de televisión aclamada por la crítica, seguir las noticias religiosamente y presentarse a los demás como un individuo informado y mundano. Pero, ¿dónde está la evidencia de que esto es realmente necesario? ¿Es la obligación impuesta por la policía? ¿O es que simplemente tienes miedo de parecer tonto en una cena? Sí, le debe a su país y a su familia saber en general sobre los eventos que pueden afectarlos directamente, pero eso es todo.

¿Cuánto más tiempo, energía y capacidad intelectual pura tendrías disponible si redujeses drásticamente tu consumo de medios? ¿Cuánto más descansado y presente se sentiría si ya no estuviera emocionado e indignado por cada escándalo, historia de última hora y crisis potencial (muchos de los cuales nunca suceden de todos modos)?

31 de enero

LA FILOSOFÍA COMO MEDICINA DEL ALMA

"No regrese a la filosofía como maestro de tareas, sino más bien como los pacientes buscan alivio en un tratamiento de dolor en los ojos, o un vendaje para una quemadura, o de una pomada. Al considerarlo de esta manera, obedecerá la razón sin exponerlo y se sentirá tranquilo a su cuidado ".

MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 5.9

Cuanto más ocupados estemos, cuanto más trabajemos, aprendamos y leamos, más lejos podremos estresarnos. Estamos ganando dinero, siendo creativos, y estamos estimulados y ocupados. Parece que todo va bien. Pero nos alejamos más y más de la filosofía.

Eventualmente, esta negligencia contribuirá a un problema: el estrés se acumula, nuestra mente se nubla, olvidamos lo que es importante y da como resultado una lesión de algún tipo. Cuando eso sucede, es importante que toquemos los frenos: dejemos de lado todo el impulso y el momento.

Regrese al régimen y las prácticas que sabemos que tienen sus raíces en la claridad, el buen juicio, los buenos principios y la buena salud.

El estoicismo está diseñado para ser medicina para el alma. Nos libera de las vulnerabilidades de la vida moderna. Nos restaura con el vigor que necesitamos para prosperar en la vida. Compruébalo hoy y recupérate.

Febrero

Pasión y emociones

1 de febrero

PARA EL HOMBRE DE CABEZA CALIENTE

"Tenga este pensamiento a mano cuando sienta un ataque de ira, no es varonil enfurecerse. Más bien, la gentileza y la cortesía son más humanas y, por lo tanto, más varoniles. Un hombre de verdad no cede ante la ira y el descontento, y esa persona tiene fuerza, coraje y resistencia, a diferencia de los enojados y los quejumbrosos. Cuanto más se acerca un hombre a una mente tranquila, más cerca está de la fuerza.

MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 11.18.5b

¿Por qué los atletas se hablan basura entre ellos? ¿Por qué dicen deliberadamente cosas ofensivas y desagradables a sus competidores cuando los árbitros no están mirando? Para provocar una reacción. Distraer y enojar a los oponentes es una manera fácil de sacarlos de su juego.

Trata de recordar eso cuando te encuentres enojado. La ira no es impresionante ni dura, es un error. Es debilidad. Dependiendo de lo que estés haciendo, incluso podría ser una trampa que alguien te tendió.

Los fanáticos y los opositores llamaron al boxeador Joe Louis el "Robot del ring" porque no tenía ninguna emoción: su comportamiento frío y tranquilo era mucho más aterrador de lo que hubiera sido cualquier mirada loca o arrebato emocional.

La fuerza es la capacidad de mantener el control de uno mismo. Es ser la persona que nunca se enoja, que no puede ser sacudida, porque tienen el control de sus pasiones, en lugar de ser controladas por sus pasiones.

2 de febrero

UN MARCO DE MENTE ADECUADO

"Enmarca tus pensamientos de esta manera: eres una persona mayor, ya no te dejarás esclavizar por esto, ya no serás arrastrado como un títere por cada impulso, y dejarás de quejarte de tu fortuna actual o de temer el futuro. "

—MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 2.2.

Nos molesta la persona que entra y trata de dominarnos. No me digas cómo vestirme, cómo pensar, cómo hacer mi trabajo, cómo vivir. Esto se debe a que somos personas independientes y autosuficientes.

O al menos eso es lo que nos decimos.

Sin embargo, si alguien dice algo con lo que no estamos de acuerdo, algo dentro de nosotros nos dice que tenemos que discutir con ellos. Si hay un plato de galletas frente a nosotros, tenemos que comerlas. Si alguien hace algo que no nos gusta, tenemos que enojarnos por eso. Cuando sucede algo malo, tenemos que estar tristes, deprimidos o preocupados. Pero si sucede algo bueno unos minutos después, de repente estamos felices, emocionados y queremos más.

Nunca dejaríamos que otra persona nos molestara de la forma en que lo hacemos. Es hora de que empecemos a verlo de esa manera, que no somos títeres a los que se pueda hacer bailar de esta manera, solo porque nos da la gana. Deberíamos ser los que tenemos el control, no nuestras emociones, porque somos personas independientes y autosuficientes.

3 de febrero

LA FUENTE DE TU ANSIEDAD

“Cuando veo a una persona ansiosa, me pregunto, ¿qué quieren? Porque si una persona no quisiera algo fuera de su propio control, ¿por qué se sentiría afectada por la ansiedad? "

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.13.1

El padre ansioso, preocupado por sus hijos. ¿Qué es lo que quiere? Un mundo que siempre sea seguro. Una viajera frenética, ¿qué quiere ella? Un clima que se mantenga despejado y el tráfico que no sea obstáculo para que pueda llegar a su vuelo. ¿Un inversor nervioso? Que el mercado cambie y que una inversión de sus frutos.

Todos estos escenarios tienen lo mismo en común. Como dice Epicteto, quieren algo fuera de su control. Ponerse nervioso, emocionarse, caminar nerviosamente, estos momentos intensos, doloridos y ansiosos nos muestran nuestro momento más inútil y servil. Mirando fijamente el reloj, el cielo, es como si todos perteneciéramos a un culto religioso que cree que los dioses del destino solo nos darán lo que queremos si sacrificamos nuestra tranquilidad. .

Hoy, cuando te sientas ansioso, pregúntate: ¿por qué mis entrañas están retorcidas en nudos?

¿Tengo el control aquí o es mi ansiedad? Y lo más importante: ¿me está ayudando mi ansiedad?

4 de febrero

SER INVENCIBLE

"¿Quién es entonces invencible? El que no puede estar molesto por nada que este fuera de su elección razonada.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.18.21

¿Alguna vez has visto a un profesional experimentado manejar los medios? Ninguna pregunta es demasiado dura, ningún tono demasiado agudo o insultante. Evitan cada golpe con humor, equilibrio y paciencia. Incluso cuando son picados o provocados, eligen no retroceder o reaccionar. Pueden hacerlo no solo por su capacitación y experiencia, sino porque entienden que reaccionar emocionalmente solo empeorará la situación. Los medios están esperando que se resbalen o se enojen, por lo que para navegar con éxito los eventos de prensa han internalizado la importancia de mantenerse bajo control.

Es poco probable que te enfrentes a una horda de periodistas sondeadores que te bombardean con preguntas insensibles hoy.

Pero puede ser útil, sea cual sea el estrés, las frustraciones o la sobrecarga que se presenten, representar esa imagen y usarla como modelo para tratar con ellas. Nuestra elección razonada, nuestra prohairesis, como la llamaban los estoicos, es una especie de invencibilidad que podemos cultivar. Podemos ignorar los ataques hostiles y la brisa a través de la presión o los problemas. Y, como nuestro modelo, cuando terminemos, podemos volver a señalar a la multitud y decir: "¡Siguiente!"

5 de febrero

HAZLE SEGUIMIENTO A TUS IMPULSOS

"No te alteres, pero envía cada impulso a los reclamos de justicia y protege tu clara convicción en cada aparición".

MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 4.22

Piensa en las personas maníacas en tu vida. No los que sufren un desorden desafortunado, sino aquellos cuyas vidas y elecciones están en desorden. Tienen muchos altibajos; el día es asombroso o horrible. ¿No son esas personas agotadoras? ¿No te gustaría que solo tuvieran un filtro a través del cual pudieran probar los buenos impulsos frente a los malos?

Hay tal filtro. Justicia. Razón. Filosofía. Si hay un mensaje central de pensamiento estoico, es este: van a llegar impulsos de todo tipo, y su trabajo es controlarlos, como llevar de paseo.

En pocas palabras: piensa antes de actuar. Pregunte: ¿Quién tiene el control aquí? ¿Qué principios me están guiando?

6 de febrero

NO BUSQUES ESFUERZO

"No estoy de acuerdo con aquellos que se lanzan precipitadamente en medio de la inundación y que, aceptando una vida turbulenta, luchan diariamente con gran espíritu en circunstancias difíciles. La persona sabia soportará eso, pero no lo elegirá, eligiendo estar en paz, en lugar de estar en guerra ".

—SENECA, LETRAS MORALES, 28.7

Se ha convertido en un cliché citar el discurso de "El hombre en la arena" de Theodore Roosevelt, que adora a "aquel cuyo rostro está manchado por el polvo, el sudor y la sangre; quien se esfuerza valientemente. . ." Comparado con el crítico que se sienta al margen. Roosevelt pronunció ese discurso poco después de dejar el cargo, en el apogeo de su popularidad. En unos pocos años, se enfrentaría a su antiguo protegido en un intento por retomar la Casa Blanca, perdiendo gravemente y casi asesinado en el proceso. También casi moriría explorando un río en el Amazonas, mataría a miles de animales en safaris africanos y luego le rogaría a Woodrow Wilson que le permitiera alistarse en la Primera Guerra Mundial a pesar de tener 59 años. Haría muchas cosas que parecen algo desconcertantes en retrospectiva.

Theodore Roosevelt fue un gran hombre. Pero también fue impulsado por una compulsión, una adicción al trabajo y la actividad que aparentemente no tenía fin. Muchos de nosotros compartimos esta aflicción: ser impulsados por algo que no podemos controlar. Tenemos miedo de estar quietos, por lo que buscamos conflictos y acciones como una distracción.

Elegimos estar en guerra, en algunos casos, literalmente, cuando la paz es, de hecho, la opción más honorable y adecuada.

Sí, el hombre en la arena es admirable. Como es el soldado y el político y la empresaria y todas las demás ocupaciones. Pero, y esto es un gran pero, solo si estamos en la arena por las razones correctas.

7 de febrero

El miedo es una profecía que se cumple por sí misma

"Muchos se ven perjudicados por el miedo mismo, y muchos pueden haber llegado a su destino mientras temían el destino".

—SENECA, Edipo, 992

Solo los paranoicos sobreviven ", dijo Andy Grove, ex CEO de Intel, famoso. Puede ser cierto. Pero también sabemos que los paranoicos a menudo se destruyen a sí mismos de manera más rápida y espectacular que cualquier enemigo. Séneca, con su acceso y visión de la élite más poderosa de Roma, habría visto esta dinámica desarrollarse de manera bastante vívida. Nerón, el estudiante cuyos excesos trató de frenar Séneca, mató no solo a su propia madre y esposa, sino que finalmente se volvió contra Séneca, su mentor, también.

La combinación de poder, miedo y manía puede ser mortal. El líder, convencido de que podría ser traicionado, actúa primero y traiciona a los demás primero. Temeroso de que no le guste mucho, trabaja tan duro para que otros lo quieran que tiene el efecto contrario. Convencido de la mala gestión, él microgestiona y se convierte en la fuente de la mala gestión. Y así sucesivamente: las cosas que tememos o tememos, nos infligimos ciegamente.

La próxima vez que tenga miedo de un resultado supuestamente desastroso, recuerde que si no controla sus impulsos, si pierde su autocontrol, puede ser la fuente del desastre que tanto teme. Le ha sucedido a personas más inteligentes, más poderosas y más exitosas. Nos puede pasar a nosotros también.

8 de febrero

¿Eso te hizo sentir mejor?

"¡Lloras, estoy sufriendo un dolor severo! ¿Estás aliviado de sentirlo, si lo soportas de una manera poco viril?

—SENECA, LETRAS MORALES, 78.17

La próxima vez que alguien se enoje cerca de usted, llorando, gritando, rompiendo algo, siendo puntiagudo o cruel, observe cuán rápido esta declaración lo detendrá: "Espero que esto lo haga sentir mejor".

Porque, por supuesto, no lo hara. Solo en la burbuja de la emoción extrema podemos justificar cualquiera de ese tipo de comportamiento, y cuando se nos pide que lo justifiquemos, generalmente nos sentimos avergonzados o avergonzados.

Vale la pena aplicar ese estándar a ti mismo. La próxima vez que te encuentres en medio de un enloquecimiento, o gimiendo y gimiendo con síntomas similares a los gritos, o llorando de arrepentimiento, solo pregunta: ¿Esto realmente me hace sentir mejor? ¿Esto realmente alivia alguno de los síntomas que desearía haber borrado?

9 de febrero

NO TIENES QUE TENER UNA OPINIÓN

"Tenemos el poder de no tener una opinión acerca de una cosa y no dejar que altere nuestro estado mental, ya que las cosas no tienen poder natural para moldear nuestros juicios".

MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 6.52

Aquí hay un ejercicio divertido: piense en todas las cosas perturbadoras que no sabe: cosas que la gente podría haber dicho sobre usted a sus espaldas, errores que podría haber cometido que nunca le llamaron la atención, cosas que dejó caer o perdió sin siquiera darse cuenta. . ¿Cuál es tu reacción? No tienes uno porque no lo sabes.

En otras palabras, es posible no tener opinión sobre algo negativo. Solo necesitas cultivar ese poder en lugar de ejercerlo accidentalmente. Especialmente cuando tener una opinión es probable que nos agrave. Practique la capacidad de no tener absolutamente ningún pensamiento sobre algo, actúe como si no supiera que alguna vez ocurrió. O que nunca has oído hablar de eso antes. Deja que se vuelva irrelevante o inexistente para ti. Será mucho menos poderoso de esta manera.

10 de febrero

La ira es mal combustible

“No hay nada más asombroso que la ira, nada más inclinado a su propia fuerza. Si tiene éxito, es arrogante, si es frustrado, enloquecedor, ya que no se ve impulsado por el cansancio incluso en la derrota, cuando la fortuna elimina a su adversario, la ira devora a su poseedor ".

—SENECA, DE LA IRA, 3.1.5

Como los estoicos han dicho muchas veces, enojarse casi nunca resuelve nada. Por lo general, empeora las cosas. Nos enojamos, luego la otra persona se enoja, ahora todos están molestos y el problema no está más cerca de resolverse.

Muchas personas exitosas intentarán decirte que la ira es un poderoso combustible en sus vidas. El deseo de "demostrarles a todos que están equivocados" o "empujarlos a la cara" ha hecho millonarios a muchos. El enojo por ser llamado gordo o estúpido ha creado excelentes muestras físicas y mentes brillantes. La ira por ser rechazado ha motivado a muchos a forjarse su propio camino.

Pero eso es miope. Tales historias ignoran la contaminación producida como un efecto secundario y el desgaste que causó en el motor. Ignora lo que sucede cuando esa ira inicial se agota, y cómo ahora se debe generar más y más para mantener la máquina en funcionamiento (hasta que, finalmente, la única fuente que queda es la ira hacia uno mismo). "El odio es una carga demasiado pesada", advirtió Martin Luther King Jr. a sus compañeros de derechos civiles

líderes en 1967, a pesar de que tenían todas las razones para responder al odio con odio.

Lo mismo es cierto para la ira, de hecho, es cierto para la mayoría de las emociones extremas. Son combustibles tóxicos. Hay mucho en el mundo, no hay duda, pero nunca vale la pena los costos que conlleva.

11 de febrero

¿HÉROE O TIRANO?

"Nuestra alma es a veces un rey, y algunas veces un tirano. Un rey, atendiendo a lo que es honorable, protege la buena salud del cuerpo a su cuidado y no le da ninguna base o comando sórdido. Pero un alma incontrolada, alimentada por el deseo y demasiado complacida se convierte de un rey en la cosa más temida y detestada: un tirano ".

—SENECA, LETRAS MORALES, 114.24

Hay un dicho que dice que el poder absoluto corrompe absolutamente. A primera vista, eso es cierto. El alumno de Séneca, Nerón, y su letanía de crímenes y asesinatos es un ejemplo perfecto. Otro emperador, Domiciano, desterró arbitrariamente a todos los filósofos de Roma (Epicteto se vio obligado a huir como resultado). Muchos de los emperadores de Roma eran tiranos. Sin embargo, no muchos años después, Epicteto se convertiría en un amigo cercano de otro emperador, Adriano, que ayudaría a Marco Aurelio al trono, uno de los ejemplos más verdaderos de un sabio filósofo rey.

Entonces, no está tan claro que el poder siempre corrompe. De hecho, parece que se reduce, en muchos sentidos, a la fuerza interior y la autoconciencia de los individuos: lo que valoran, los deseos que mantienen bajo control, si su comprensión de la equidad y la justicia puede contrarrestar las tentaciones de la riqueza ilimitada y deferencia.

Lo mismo es cierto para usted. Tanto personal como profesionalmente. ¿Tirano o rey? ¿Héroe o Nerón? ¿Cual vas a ser?

12 de febrero

PROTEJA SU PAZ DE LA MENTE

"Mantén una guardia constante sobre tus percepciones, porque no es algo pequeño lo que estás protegiendo, sino tu respeto, confianza y firmeza, tranquilidad, libertad del dolor y el miedo, en una palabra, tu libertad. ¿Por qué venderías estas cosas?

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.3.6b – 8

El trabajo disfuncional que te estresa, una relación contenciosa, la vida en el centro de atención. El estoicismo, nos ayuda a manejar y pensar a través de nuestras reacciones emocionales, y hace que este tipo de situaciones sean más fáciles de soportar. Puede ayudarlo a administrar y mitigar los desencadenantes que parecen haberse disparado constantemente.

Pero aquí hay una pregunta: ¿Por qué te estás sometiendo a esto? ¿Es este realmente el entorno para el que fuiste creado? ¿Ser provocado por correos electrónicos desagradables y un interminable desfile de problemas en el lugar de trabajo? Nuestras glándulas suprarrenales solo pueden manejar mucho antes de que se agoten. ¿No deberías conservarlos para situaciones de vida o muerte?

Entonces sí, use el estoicismo para manejar estas dificultades. Pero no olvide preguntar: ¿Es esta realmente la vida que quiero?

Cada vez que te enojas, un poco de vida abandona el cuerpo. ¿Son estas realmente las cosas en las que quieres gastar ese recurso invaluable? No tengas miedo de hacer un cambio, uno grande.

13 de febrero

EL PLACER PUEDE SER UN CASTIGO

“Siempre que tengas la impresión de un placer, como con cualquier impresión, protégete de que te dejes llevar por ella, date una pausa. Después de eso, imagina estos dos sucesos, primero cuando hayas disfrutado el placer y luego cuando lo lamentarás y te odiarás a ti mismo. Luego, compara con ellos la alegría y la satisfacción que sentirías por abstenerte por completo.

Sin embargo, si surge un momento aparentemente apropiado para actuar en consecuencia, no se deje vencer por su comodidad, agrado y atractivo, pero en contra de todo esto, pensarlo primero con el ejercicio anterior, hará más dulce la decisión de haberlo conquistado ".

—EPICTETUS, ENCHIRIDION, 34

El autocontrol es una cosa difícil, no hay duda. Es por eso que un truco popular de hacer dieta podría ser útil. Algunas dietas permiten un "día de trampa", un día por semana en el que las personas que hacen dieta pueden comer todo lo que quieran. De hecho, se les anima a escribir una lista durante la semana de todos los alimentos que ansiaban para que puedan disfrutarlos todos a la vez como un regalo (el pensamiento es que si está comiendo sano seis de siete días, estás todavía por delante).

Al principio, esto suena como un sueño, pero cualquiera que haya hecho esto sabe la verdad: cada día que haces trampa y comes mal, te odias después. Muy pronto, se abstiene voluntariamente del día de trampa. Porque no lo necesitas y definitivamente no lo quieres. No es diferente a un padre que atrapa a su hijo con cigarrillos y lo obliga a fumar todo el paquete.

Es importante conectar la llamada tentación con sus efectos reales. Una vez que comprenda que darse un capricho podría ser peor que resistirse, el impulso comienza a perder su atractivo. De esta manera, el autocontrol se convierte en el verdadero placer, y la tentación se convierte en el arrepentimiento.

14 de febrero

PIENSA ANTES DE ACTUAR

"Ser sabio es solo una cosa: fijar nuestra atención en nuestra inteligencia, que guía todas las cosas en todas partes".

—HERACLITUS, CITA EN DIOGENES LAERTIUS, VIDAS DE LOS FILOSÓFEROS EMINENTES, 9.1

¿Por qué hice eso? probablemente te lo hayas preguntado igual que todos nosotros también, ¿Cómo he podido ser tan estúpido? ¿Qué estaba pensando?

No estabas, ese es el problema. Dentro de esa cabeza tuya está toda la razón e inteligencia que necesitas. Asegurarse de que se haya diferido y utilizado ese potencial, esa es la parte difícil. Asegurese de que su mente esté a cargo, no sus emociones, ni sus sensaciones físicas inmediatas, ni sus hormonas emergentes.

Fija tu atención en tu inteligencia. Deja que haga su magia.

15 de febrero

SÓLO MALOS SUEÑOS

"Despeja tu mente y mantén el control sobre ti mismo y, como cuando te despiertas del sueño y te das cuenta de que solo fue un mal sueño que te molesta, despierta y ve que lo que hay allí es como esos sueños".

MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 6.31

El autor Raymond Chandler nos describía a la mayoría de nosotros cuando escribió en una carta a su editor: "Nunca miré hacia atrás, aunque tenía muchos períodos incómodos mirando hacia adelante". Thomas Jefferson bromeó una vez en una carta a John Adams: "Cuánto dolor ¡Nos han costado los males que nunca han sucedido!

Y Séneca lo expresó mejor: "No hay nada tan cierto en nuestros temores que no sea aún más cierto en el hecho de que la mayor parte de los que tememos no llegan a nada".

Los estoicos creían que muchas de las cosas que nos molestan son producto de la imaginación, no de la realidad. Como los sueños, son vívidos y realistas en ese momento, pero absurdos una vez que salimos de él. En un sueño, nunca nos detenemos a pensar y decir: "¿Tiene esto algún sentido?" No, lo aceptamos. Lo mismo ocurre con nuestros vuelos de ira o miedo u otras emociones extremas.

Molestarse es como continuar el sueño mientras estás despierto. Lo que te provocó no fue real, pero tu reacción sí lo fue. Y así, de lo falso viene consecuencias reales. Es por eso que debes despertar ahora mismo en lugar de crear una pesadilla.

16 de febrero

NO HAGA LAS COSAS MÁS DIFÍCILES DE LO QUE SON

“Si alguien te pregunta cómo escribir tu nombre, ¿ladrarías cada letra? Y si se enojan, ¿le devolverías la ira? ¿No preferirías deletrear suavemente cada letra para ellos?

Entonces, recuerda en la vida que tus deberes son la suma de los actos individuales. Presta atención a cada uno de estos mientras cumples con tu deber. . . simplemente completa metódicamente tu tarea ".

MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 6.26

Hay un escenario común. Estás trabajando con un compañero de trabajo frustrante o un jefe difícil. Te piden que hagas algo y, como no te gusta el mensajero, inmediatamente te opones. Existe este o aquel problema, o su solicitud es desagradable y grosera. Entonces les dices: "No, no voy a hacerlo".

Luego toman represalias al no hacer algo que usted les había pedido previamente. Y así el conflicto se intensifica.

Mientras tanto, si pudieras dar un paso atrás y verlo objetivamente, probablemente verías que no todo lo que piden es irrazonable. De hecho, algunas de ellas son bastante fáciles de hacer o, al menos, agradables. Y si lo hicieras, también podría hacer que el resto de las tareas sean un poco más tolerables. Muy pronto, has hecho todo.

La vida (y nuestro trabajo) es bastante difícil. No lo hagamos más difícil emocionándonos con asuntos insignificantes o profundizando en batallas que realmente no nos importan. No permitamos que la emoción se interponga en el camin, las acciones simples y apropiadas son el camino hacia la virtud.

17 de febrero

EL ENEMIGO DE LA FELICIDAD

"Es imposible unir la felicidad con un anhelo por lo que no tenemos. La felicidad tiene todo lo que quiere, y se asemeja a los bien alimentados, no debería haber hambre o sed ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.24.17

Seré feliz cuando me gradúe, nos decimos. Seré feliz cuando reciba esta promoción, cuando esta dieta valga la pena, cuando tenga el dinero que mis padres nunca tuvieron. La felicidad condicional es lo que los psicólogos llaman a este tipo de pensamiento. Al igual que el horizonte, puedes caminar por millas y millas y nunca alcanzarlo. Ni siquiera te acercarás más.

Anticipando ansiosamente algún evento futuro, imaginando apasionadamente algo que deseas, esperando un escenario feliz, por más placenteras que puedan parecer estas actividades, arruinan tu oportunidad de felicidad aquí y ahora. Localiza ese anhelo de más, algún día y míralo por lo que es: el enemigo de tu satisfacción. Elige el anhelo o tu felicidad. Como dice Epicteto, los dos no son compatibles.

18 de febrero

PREPÁRATE PARA LA TORMENTA

“Este es el verdadero atleta, la persona en un entrenamiento riguroso contra las falsas impresiones. ¡Permanece firme, tú que sufres, no te dejes secuestrar por tus impresiones! La lucha es grande, la tarea divina: obtener dominio, libertad, felicidad y tranquilidad ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.18.27–28

Epicteto también usó la metáfora de una tormenta, diciendo que nuestras impresiones no son diferentes al clima extremo que puede atraparnos y darnos vueltas. Cuando nos preocupamos o nos apasiona un problema, podemos alterarnos.

Pero pensemos en el papel del clima en los tiempos modernos. Hoy, tenemos pronosticadores y expertos que pueden predecir con bastante precisión los patrones de tormenta. Hoy, estamos indefensos frente a un huracán solo si nos negamos a preparar o prestar atención a las advertencias.

Si no tenemos un plan, si nunca aprendimos cómo colocar prevenciones a la tormenta estaremos a merced de estos elementos externos e internos. Todavía somos seres humanos insignificantes en comparación con vientos de cien millas por hora, pero tenemos la ventaja de poder prepararnos, poder luchar contra ellos de una nueva manera.

19 de febrero

EL BANQUETE DE VIDA

“Recuerda comportarte en la vida como en un banquete. A medida que se te pasa algo, extiende tu mano y toma una ayuda moderada. ¿Te pasan demasiado? No lo detengas. ¿Todavía no ha llegado? No te quemes con las ganas, pero espera hasta que llegue frente a ti. Actúa de esta manera con hijos, un cónyuge, hacia una posición, con riqueza, un día te hará digno de un banquete con los dioses ".

—EPICTETUS, ENCHIRIDION, 15

La próxima vez que vea algo que desee, recuerde la metáfora del banquete de la vida de Epicteto. A medida que te sientas excitado, listo para hacer cualquier cosa y todo para conseguirlo, el equivalente a alcanzar la mesa y agarrar un plato de las manos de alguien, solo recuérdate a ti mismo: son malos modales e innecesarios. Luego espera pacientemente tu turno.

Esta metáfora también tiene otras interpretaciones. Por ejemplo, podríamos reflejar que somos afortunados de haber sido invitados a una fiesta tan maravillosa (gratitud). O que deberíamos tomarnos nuestro tiempo y saborear el sabor de lo que se ofrece (disfrutar el momento presente) pero que llenarnos de comida y bebida no sirve a nadie, y mucho menos a nuestra salud (la gula es un pecado mortal, después de todo) . Que al final de la comida, es grosero no ayudar al anfitrión a limpiar y lavar los platos (desinterés). Y finalmente, la próxima vez, es nuestro turno de hospedar y tratar a los demás tal como nos trataron (caridad).

¡Disfruta la comida!

20 de febrero

EL GRAN DESFILE DEL DESEO

"Ladrones, pervertidos, asesinos y tiranos: ¡reúnen para su inspección los llamados placeres!"

MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 6.34

Nunca es bueno juzgar a otras personas, pero vale la pena tomarse un segundo para investigar cómo funciona una vida dedicada a complacer cada capricho. La escritora Anne Lamott bromea en Bird by Bird: "¿Alguna vez te has preguntado qué piensa Dios del dinero? Solo mira a la gente a la que se lo da. " Lo mismo ocurre con el placer. Mire al dictador y su harén lleno de intrigas y amantes manipuladoras. Mira cuán rápido la fiesta de una joven estrella se convierte en adicción a las drogas y una carrera estancada.

Pregúntese: ¿realmente vale la pena? ¿Es realmente tan placentero? Tenga en cuenta eso cuando anhela algo o contempla caer en un vicio "inofensivo".

21 de febrero

NO QUIERO, NO QUIERO

"Recuerde que no es solo el deseo de riqueza y posición lo que nos degrada y subyuga, sino también el deseo de paz, ocio, viajes y aprendizaje. No importa qué es lo externo, el valor que le damos nos subyuga a otro. . . donde está nuestro corazón, ahí está nuestro impedimento ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.4.1–2; 15

Seguramente, Epicteto no está diciendo que la paz, el ocio, los viajes y el aprendizaje son malos, ¿verdad? Afortunadamente no. Pero el deseo incesante y ardiente, si no es malo en sí mismo, está plagado de posibles complicaciones.

Lo que deseamos nos hace vulnerables. Ya sea una oportunidad de viajar por el mundo o ser el presidente o cinco minutos de paz y tranquilidad, cuando buscamos algo, cuando esperamos contra la esperanza, nos preparamos para la decepción. Porque el destino siempre puede intervenir y entonces probablemente perderemos nuestro autocontrol en respuesta.

Como Diógenes, el famoso cínico, dijo una vez: "Es el privilegio de los dioses no querer nada, y de los hombres divinos querer poco". No querer nada lo hace invencible, porque nada está fuera de su control. Esto no va solo por no querer las cosas fáciles de criticar, como la riqueza o la fama, el tipo de locura que vemos ilustrada en algunas de nuestras obras de teatro y fábulas más clásicas. Esa luz verde por la que se esforzó Gatsby también puede representar cosas aparentemente buenas, como el amor o una causa noble. Pero puede destruir a alguien de todos modos.

Cuando se trata de tus objetivos y las cosas por las que te esfuerzas, pregúntate: ¿estoy en control de ellos o ellos en control de mí?

22 de febrero

Está seguro de lo que vas a decir

"Cato practicó el tipo de discurso público capaz de conmover a las masas, creyendo que la filosofía política adecuada se cuida como cualquier gran ciudad para mantener el elemento bélico. Pero nunca se lo vio practicando frente a otros, y nadie lo escuchó ensayar un discurso. Cuando le dijeron que la gente lo culpaba por su silencio, él respondió: 'Mejor no culpen a mi vida. Empiezo a hablar solo cuando estoy seguro de que lo que diré no es mejor dejarlo sin decir "."

—PLUTARCH, CATO EL JOVEN, 4

Es fácil actuar, simplemente sumergirse. Es más difícil detenerse, detenerse, pensar: No, no estoy seguro de que necesite hacerlo todavía. No estoy seguro de estar listo. Cuando Cato entró en la política, muchos esperaban de él grandes y rápidas cosas: conmovedores discursos, fuertes condenas, análisis inteligentes. Era consciente de esta presión, una presión que existe sobre todos nosotros en todo momento, y se resistió. Es fácil complacer a la mafia (y a nuestro ego).

En cambio, esperó y se preparó. Analizó sus propios pensamientos, se aseguró de no reaccionar emocionalmente, egoístamente, ignorante o prematuramente. Solo entonces hablaría, cuando confiara en que sus palabras merecían ser escuchadas.

Hacer esto requiere conciencia. Nos exige detenernos y evaluarnos honestamente. ¿Puedes hacer eso?

23 de febrero

LAS CIRCUNSTANCIAS NO CUIDAN DE NUESTROS SENTIMIENTOS

"No debes dar a las circunstancias el poder de despertar la ira, ya que no les importa en absoluto".

MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 7.38

Una parte significativa de las Meditaciones de Marco Aurelio se compone de breves citas y pasajes de otros escritores. Esto se debe a que Marco no estaba necesariamente tratando de producir una obra original, sino que estaba practicando, recordándose aquí y allá lecciones importantes, y a veces estas lecciones eran cosas que había leído.

Esta cita en particular es especial porque proviene de una obra de teatro de Eurípides, que, a excepción de un puñado de fragmentos citados como este, se nos pierde. De lo que podemos deducir sobre la obra, Bellerophon, el héroe, llega a dudar de la existencia de los dioses. Pero en esta línea, él está diciendo: ¿Por qué molestarse en enojarse con causas y fuerzas mucho más grandes que nosotros? ¿Por qué tomamos estas cosas personalmente? Después de todo, los eventos externos no son seres sensibles, no pueden responder a nuestros gritos y ruegos, y tampoco pueden los dioses, en su mayoría indiferentes.

Eso es lo que Marco se recordaba a sí mismo aquí: las circunstancias son incapaces de considerar o cuidar tus sentimientos, tu ansiedad o tu entusiasmo. No les importa tu reacción. No son personas Así que deja de actuar como si te molestara tener un impacto en una situación dada. Las situaciones no me importan en absoluto.

24 de febrero

LA REAL FUENTE DEL DAÑO

"Tenga en cuenta que no es quien le da una ofensa quien lo perjudica, sino que el daño proviene de su propia creencia sobre el abuso. Entonces, cuando alguien despierte su enojo, sepa que realmente es su propia opinión lo que lo alimenta. En su lugar, conviértalo en su primera respuesta para no dejarse llevar por tales impresiones, ya que con el tiempo y la distancia se logra más fácilmente el dominio de uno mismo ".

—EPICTETUS, ENCHIRIDION, 20

Los estoicos nos recuerdan que realmente no existe una ocurrencia objetivamente buena o mala. Cuando un multimillonario pierde $ 1 millón en fluctuación del mercado, no es lo mismo que cuando tú o yo perdemos un millón de dólares. Las críticas de tu peor enemigo se reciben de manera diferente a las palabras negativas de un cónyuge. Si alguien te envía un correo electrónico enojado, pero nunca lo ves, ¿realmente sucedió? En otras palabras, estas situaciones requieren nuestra participación, contexto y categorización para ser "malas".

Nuestra reacción es lo que realmente decide si ha ocurrido un daño. Si sentimos que hemos sido perjudicados y nos enfadamos, por supuesto, así será. Si alzamos la voz porque sentimos que estamos siendo confrontados, naturalmente se producirá una confrontación.

Pero si conservamos el control de nosotros mismos, decidimos si etiquetar algo bueno o malo. De hecho, si ese mismo evento nos sucedió en diferentes momentos de nuestra vida, podríamos tener reacciones muy diferentes.

Entonces, ¿por qué no elegir ahora no aplicar estas etiquetas? ¿Por qué no elegir no reaccionar?

25 de febrero

EL HUMO Y EL POLVO DEL MITO

“Mantenga una lista ante su mente de aquellos que ardieron de ira y resentimiento por algo, incluso de los más reconocidos por su éxito, desgracia, actos malvados o cualquier distinción especial. Luego pregúntate, ¿cómo funcionó? Humo y polvo, el mito simple que trata de ser leyenda. . . "

MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 12.27

En los escritos de Marco Aurelio, constantemente señala cómo los emperadores que vinieron antes que él apenas eran recordado solo unos años más tarde. Para él, esto era un recordatorio de que no importaba cuánto conquistara, no importara cuánto infligiera su voluntad en el mundo, sería como construir un castillo en la arena, que pronto sería borrado por los vientos del tiempo.

Lo mismo se aplica a aquellos que están en la cima del odio, la ira, la obsesión o el perfeccionismo. A Marcus le gustaba señalar que Alejandro Magno, uno de los hombres más apasionados y ambiciosos que jamás haya vivido, fue enterrado en el mismo terreno que su conductor de mulas. Eventualmente, todos nosotros moriremos y lentamente seremos olvidados. Deberíamos disfrutar este breve tiempo que tenemos en la tierra, no ser esclavos de las emociones que nos hacen miserables e insatisfechos.

26 de febrero

A CADA UNO LO SUYO

¿Otro me ha hecho mal? Deja que se encargue de eso. Él tiene sus propias tendencias y sus propios asuntos. Lo que tengo ahora es lo que la naturaleza común ha querido, y lo que intento lograr ahora es lo que mi naturaleza quiere".

MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 5.25

Abraham Lincoln ocasionalmente se enojaba con un subordinado, uno de sus generales, incluso un amigo. En lugar de desquitarse con esa persona directamente, escribia una larga carta, explicando su caso por qué estaban equivocados y qué quería que supieran. Entonces Lincoln lo doblaba, ponía la carta en el cajón del escritorio y nunca la enviaba. Muchas de estas cartas sobreviven solo por casualidad.

Sabía, como sabía el ex emperador de Roma, que es fácil defenderse. Es tentador darles una parte de tu mente. Pero casi siempre terminas con arrepentimiento. Casi siempre desearías no haber enviado la carta. Piensa en la última vez que te dejaste llevar. ¿Cuál fue el resultado? ¿Hubo algún beneficio?

27 de febrero

CULTIVANDO LA INDIFERENCIA DONDE OTROS CRECEN PASIÓN

“De todas las cosas que son, algunas son buenas, otras malas y otras indiferentes. Lo bueno son las virtudes y todo lo que comparten en ellas; lo malo son los vicios y todo lo que los satisface; la indiferencia se encuentra entre la virtud y el vicio e incluye riqueza, salud, vida, muerte, placer y dolor ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.19.12b – 13

Imagina el poder que tendrías en tu vida y en tus relaciones si todas las cosas que preocupan a los demás: cuán delgadas son, cuánto dinero tiene, cuánto tiempo les queda de vida, cómo morirán.

no importaba mucho ¿Qué pasaría si, donde otros estaban molestos, envidiosos, emocionados, posesivos o codiciosos, usted fuera objetivo, tranquilo y lúcido? ¿Puedes imaginar eso? Imagine lo que haría para sus relaciones en el trabajo, o para su vida amorosa o sus amistades.

Séneca era un hombre increíblemente rico, incluso famoso, pero era un estoico. Tenía muchas cosas materiales, pero, como dicen los estoicos, también era indiferente a ellas. Los disfrutó mientras estaban allí, pero aceptó que algún día podrían desaparecer. Qué mejor actitud que desesperadamente ansiar más o temer temerosamente perder ni un centavo. La indiferencia es un punto medio sólido. No se trata de evitar o evitar, sino de no dar a ningún resultado posible más poder o preferencia de lo que es apropiado. Esto no es fácil de hacer, sin duda, pero si pudieras lograrlo, ¿cuánto más relajado estarías?

28 de febrero

Cuando pierdes el control

"El alma es como un cuenco de agua, y nuestras impresiones son como el rayo de luz que cae sobre el agua. Cuando el agua está turbada, parece que la luz misma también se mueve, pero no es así. Entonces, cuando una persona pierde la compostura, no son sus habilidades y virtudes las que se distorsionan, sino el espíritu en el que existen, y cuando ese espíritu se calma, esas cosas también ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.3.20–22

Te equivocaste un poco. O tal vez te equivocaste mucho. ¿Entonces? Eso no cambia la filosofía que conoces. No es como si tu elección razonada te hubiera abandonado permanentemente. Más bien, fuiste tú quien lo abandonó temporalmente.

Recuerde que las herramientas y los objetivos de nuestro entrenamiento no se ven afectados por la turbulencia del momento. Detente, recupera tu compostura. Te está esperando.

29 de febrero

NO PUEDES SIEMPRE OBTENER LO QUE QUIERES

"Cuando los niños meten la mano por un frasco estrecho de golosinas, no pueden sacar todo el puño y comenzar a llorar. ¡Suelta algunas golosinas y lo sacarás! Reduzca su deseo: no ponga su corazón en tantas cosas y obtendrá lo que necesita ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.9.22

"Podemos tenerlo todo" es el mantra de nuestras vidas modernas. Trabajo, familia, propósito, éxito, tiempo libre: queremos todo esto al mismo tiempo (ahora mismo).

En Grecia, la sala de conferencias (scholeion) era un centro de ocio donde los estudiantes contemplaban las cosas superiores (lo bueno, lo verdadero y lo bello) con el propósito de vivir una vida mejor. Se trataba de priorizar, de cuestionar las prioridades del mundo exterior. Hoy, estamos demasiado ocupados haciendo cosas, al igual que los niños metiendo la mano en un frasco de golosinas, para hacer muchas de estas preguntas.

"No pongas tu corazón en tantas cosas", dice Epicteto. Atención. Priorizar Entrena tu mente para preguntar: ¿Necesito esto? ¿Qué pasará si no lo consigo? ¿qué puedo hacer sin él? Las respuestas a estas preguntas lo ayudarán a relajarte, a eliminar todas las cosas innecesarias que lo mantienen ocupado, demasiado ocupado para estar equilibrado o feliz.

MARZO

CONCIENCIA

1 de marzo

DONDE COMIENZA LA FILOSOFÍA

"Un lugar importante para comenzar en filosofía es este: una percepción clara del propio principio rector".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.26.15

La filosofía es intimidante. ¿Dónde empieza uno? ¿Con los libros? ¿Con conferencias? ¿Con la venta de tus posesiones mundanas?

Ninguna de estas cosas. Epicteto está diciendo que uno se convierte en filósofo cuando comienzan a ejercer su razón guía y comienzan a cuestionar las emociones y creencias e incluso el lenguaje que otros dan por sentado. Se cree que un animal tiene autoconocimiento cuando es capaz de reconocerse completamente en un espejo.

Quizás podríamos decir que comenzamos nuestro viaje hacia la filosofía cuando nos damos cuenta de la capacidad de analizar nuestras propias mentes.

¿Puedes comenzar con ese paso hoy? Cuando lo haga, descubrirá que a partir de ahí realmente cobramos vida, que vivimos vidas, parafraseando a Sócrates, que realmente vale la pena vivir.

2 de marzo

AUTOEVALUACIÓN EXACTA

"Sobre todo, es necesario que una persona tenga una verdadera autoestima, ya que comúnmente creemos que podemos hacer más de lo que realmente podemos".

—SENECA, SOBRE LA TRANQUILIDAD DE LA MENTE, 5.2

La mayoría de las personas se resisten a la idea de una verdadera autoestima, probablemente porque temen que pueda significar degradar algunas de sus creencias sobre quiénes son y de lo que son capaces. Como dice la máxima de Goethe, es un gran fracaso "verse a sí mismo como más de lo que es". ¿Cómo podrías ser considerado consciente de ti mismo si te niegas a considerar tus debilidades?

No tema la autoevaluación porque le preocupa tener que admitir algunas cosas sobre usted. La segunda mitad de la máxima de Goethe también es importante. Afirma que es igualmente perjudicial "valorarse a sí mismo a menos de su verdadero valor". ¿No es igualmente común sorprenderse de lo bien que podemos manejar un escenario previamente temido? La forma en que podemos dejar de lado el dolor por un ser querido y cuidar a los demás, aunque siempre pensamos que nos destrozaríamos si algo les sucediera a nuestros padres o un hermano. La forma en que podemos estar a la altura de las circunstancias en una situación estresante o una oportunidad que cambia la vida.

Subestimamos nuestras capacidades tanto y tan peligrosamente como sobreestimamos otras habilidades. Cultive la capacidad de juzgarse con precisión y honestidad. Mira hacia adentro para discernir de lo que eres capaz y lo que se necesitará para desbloquear ese potencial.

3 de marzo

(DES)INTEGRACIÓN

"Estas cosas no van juntas. Debes ser un ser humano unificado, bueno o malo. Debes trabajar diligentemente en tu propio razonamiento o en cosas que están fuera de tu control. ¡Ten mucho cuidado con el interior y no con lo que está afuera, es decir, o eres filósofo o eres canalla! "

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.15.13

Todos somos personas complicadas. Tenemos múltiples facetas en nosotros mismos: deseos, y temores en conflicto. El mundo exterior no es menos confuso y contradictorio. Si no tenemos cuidado, todas estas fuerzas, eventualmente nos destrozarán. No podemos vivir como Jekyll y Hyde. No por mucho tiempo, de todos modos.

Tenemos una opción: estar como el filósofo y centrarnos vigorosamente en el interior, o comportarnos como un líder de una mafia, convirtiéndonos en lo que la multitud necesita en un momento dado.

Si no nos centramos en nuestra integración interna, en la autoconciencia, corremos el riesgo de desintegración externa.

4 de marzo

CONCIENCIA ES LIBERTAD

"La persona es libre y vive como lo desea, no es obligada, ni obstaculizada, ni limitada, sus opciones no se ven frenadas, sus deseos no son esclavizantes luego también están los que se autosabotean y se hacen esclavos de sí mismos. ¿Quién desea vivir en el engaño, tropezado, equivocado, indisciplinado, quejándose, en una rutina? Nadie.

Estas son personas básicas que no viven como desean; y así, nadie es libre ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.1.1–3a

Es triste considerar cuánto tiempo pasan muchas personas en el transcurso del día haciendo cosas que "tienen" que hacer, no obligaciones necesarias como el trabajo o la familia, sino las obligaciones que aceptamos innecesariamente por vanidad o ignorancia. Considere las acciones que tomamos para impresionar a otras personas o las distancias que haremos para satisfacer los deseos o saciar los deseos que ni siquiera cuestionamos. En una de sus famosas cartas, Séneca observa con qué frecuencia las personas poderosas son esclavas de su dinero, de sus posiciones, de sus amantes, incluso, como era legal en Roma, de sus esclavos. "Ninguna esclavitud es más vergonzosa", bromeó, "que una autoimpuesta".

Vemos esta esclavitud todo el tiempo: una persona codependiente que no puede evitar alejarse de un amigo disfuncional, un jefe que microgestiona a los empleados y suda cada centavo. Las innumerables causas, eventos y reuniones están demasiado ocupados para asistir, pero aceptamos de todos modos.

Has un inventario de tus obligaciones de vez en cuando. ¿Cuántos de estas son autoimpuestas? ¿Cuántos de ellas son realmente necesarias? ¿Eres tan libre como crees?

5 de marzo

RECORTANDO A TODA COSTA

"Entonces, con respecto a las cosas que perseguimos, y por las cuales nos esforzamos vigorosamente, debemos esta consideración, o no hay nada útil en ellas, o la mayoría no son útiles. Algunos de ellas son superfluos, mientras que otras no valen tanto. Pero no discernimos esto y las vemos sin importancia, cuando nos cuestan mucho ".

—SENECA, LETRAS MORALES, 42.6

De las muchas cartas de Séneca, esta es probablemente una de las más importantes, y una de las menos entendidas.

Él está haciendo un punto que no se toma en cuenta en una sociedad de casas cada vez más grandes y con más posesiones: que hay un costo oculto para toda esa acumulación. Y cuanto antes nos demos cuenta, mejor.

Recuerde: incluso lo que obtenemos gratis tiene un costo, aunque solo sea en lo que pagamos para almacenarlo, en nuestros garajes y en nuestras mentes. Ignoras tus posesiones hoy, pregúntate: ¿Necesito esto? ¿Es superfluo? ¿Cuánto vale esto realmente? ¿Qué me está costando?

Te sorprenderán las respuestas y cuánto hemos estado pagando sin siquiera saberlo.

6 de marzo

NO TE CUENTES HISTORIAS

"En público, evite hablar con frecuencia y en exceso sobre sus logros y peligros, por mucho que disfrute relatando sus peligros, no es tan agradable que otros escuchen sobre sus asuntos".

—EPICTETUS, ENCHIRIDION, 33.14

El filósofo moderno Nassim Taleb ha advertido sobre la "falacia narrativa", la tendencia a agrupar eventos no relacionados del pasado en historias. Estas historias, por gratificantes que sean de crear, son intrínsecamente engañosas. Conducen a una sensación de cohesión y certeza que no es real.

Si eso es demasiado embriagador, recuerda que, como señala Epicteto, hay otra razón para no contar historias sobre tu pasado. Es aburrido, molesto y absorto en sí mismo. Podría hacerte sentir bien dominar la conversación y hacerlo todo sobre ti, pero ¿cómo crees que es para todos los demás? ¿Crees que la gente realmente está disfrutando los mejores momentos de tus días de fútbol en la escuela secundaria? ¿Es este realmente el momento para otra historia exagerada de tu destreza sexual?

Haz tu mejor esfuerzo para no crear esta burbuja de fantasía: vive en lo que es real. Escucha y conéctate con la gente, no actúes por ellos.

7 de marzo

NO CONFÍES EN LOS SENTIDOS

"Heráclito llamó al autoengaño una enfermedad horrible y la vista un sentido mentiroso".

—DIOGENES LAERTIUS, VIDAS DE LOS FILOSÓFEROS EMINENTES, 9.7

La autoconciencia es la capacidad de evaluar objetivamente el yo. Es la capacidad de cuestionar nuestros propios instintos, patrones y suposiciones. El autoengaño u opinión arrogante e indiscutible, requiere que mantengamos todas nuestras opiniones bajo escrutinio; Incluso nuestros ojos nos engañan.

Por un lado, eso es alarmante. ¿Ni siquiera puedo confiar en mis propios sentidos? Claro, podrías pensarlo de esa manera. O podría tomarlo de otra manera: debido a que nuestros sentidos a menudo están equivocados, nuestras emociones demasiado alarmadas, nuestras proyecciones demasiado optimistas, es mejor no precipitarnos en conclusiones sobre nada. Podemos tomar un ritmo con todo lo que hacemos y tomar conciencia de todo lo que está sucediendo para que podamos tomar la decisión correcta.

8 de marzo

No entregues involuntariamente tu libertad

“Si una persona regalara su cuerpo a algún transeúnte, estaría furioso. sin embargo, le entrega su mente a cualquiera que venga, para que puedan abusar de usted, dejándolo perturbado y preocupado, ¿no tiene vergüenza en eso?”

Epiteto – *Enquiridion* 28.

Instintivamente, protegemos nuestro ser físico. No dejamos que la gente nos toque, nos empuje, controle a dónde vamos. pero cuando se trata de la mente, somos menos disciplinados. Lo entregamos de buena gana a las redes sociales, a la televisión, a lo que otras personas hacen, piensan o dicen. Nos sentamos a trabajar y lo siguiente que sabes es que estamos navegando por Internet. Nos sentamos con nuestras familias, pero en unos minutos tenemos nuestros teléfonos fuera. nos sentamos pacíficamente en un parque, pero en lugar de mirar hacia adentro, estamos juzgando a las personas cuando pasan.

Ni siquiera sabemos que estamos haciendo esto. no nos damos cuenta de cuánto desperdicio hay en él, cuán ineficientes y distraídos nos hacen. y lo que es peor, nadie está haciendo que esto suceda. Es totalmente autoinfligido.

Para los estoicos, esto es una abominación. saben que el mundo puede controlar nuestros cuerpos, podemos ser arrojados a la cárcel o por el clima. pero la mente? esa es nuestra. Debemos protegerla. Mantenga el control sobre la mente y sus percepciones. Es tu posesión más preciada.

9 de marzo

Encuentra la escena correcta

"Por encima de todo, vigila esto, que nunca estés tan ligado a tus antiguos conocidos y amigos para que te lleven a su nivel. Si no lo haces, estarás arruinado... debes elegir si debes ser amado por estos amigos y seguir siendo la misma persona, o convertirte en una mejor persona al costo de esos amigos ... sí tratas de tenerlo de ambas maneras no progresarás ni mantendrás lo que una vez tuviste."

Epiteto – *Discursos* – 4.2.1;4-5.

"De la buena gente aprenderás bien, pero si te mezclarás con la mala, destruirías el alma que tuviste".

Musonio Rufo, Citando a Teognis de Megara*, Lecturas* 11.53.21-22

La línea ampliamente citada de Jim Rohn es: "usted es el promedio de las cinco personas con las que pasa más tiempo". James Altucher aconseja a los jóvenes escritores y empresarios que encuentren su "escena": un grupo de compañeros que los impulsan a ser mejores. Tu padre podría haberte dado una advertencia cuando te vio pasar tiempo con algunos niños malos: "recuerda, te conviertes en tus amigos". una de las máximas de Geothe lo captura mejor: "dime con quien te andas y te diré quién eres".

Conscientemente, considera a quién dejas entrar en tu vida, no como un elitista astuto, sino como alguien que está tratando de cultivar la mejor vida posible. Pregúntate acerca de las personas con quien estas y con la que pasas tiempo: ¿me están mejorando? ¿Me animan a seguir adelante y hacerme responsable? ¿O me arrastran a un nivel más bajo? Ahora, con esto en mente, hágase la pregunta más importante: ¿debo pasar más o menos tiempo con estas personas?

La segunda parte de la cita de Goethe nos dice lo que está en juego en esta elección: "sí sé cómo gastas tu tiempo", dijo, "entonces sé en lo que podrías convertirte".

10 de marzo

Encuéntra un Caton al que admirar

"podemos eliminar la mayoría de los pecados si tenemos un testigo en nuestra mente cuando estamos a punto de equivocarnos. El alma debe tener a alguien que pueda respetar, por cuyo ejemplo puede hacer que tu santuario interior sea más inviolable. Feliz es la persona que puede mejorar a otros". ¡No solo cuando están presentes sino también cuando están en sus pensamientos! "

--Seneca, *Cartas a Lucilio*, 11,9.

Caton el joven, un político romano mejor conocido por su autodisciplina y por su defensa heroica de la república, contra Julio César, aparece constantemente en toda la literatura estoica, lo cual es interesante porque no escribió nada. Él no dio clases. No dio entrevistas. su audaz y valiente ejemplo es lo que lo convirtió en un filósofo tan citado y citado.

Séneca nos dice que deberíamos tener cada uno nuestro propio Caton, una persona noble y complaciente que podemos permitir en nuestras mentes y usar para guiar nuestras acciones, incluso cuando no están físicamente presentes. El economista Adam Smith tenía un concepto similar, al que llamó el espectador indiferente. No tiene que ser una persona real, solo alguien que, como dijo Séneca, puede ser testigo de nuestro comportamiento. Alguien que nos puede advertir si estamos considerando hacer algo perezoso, deshonesto o egoísta.

Y si lo hacemos bien, y vivimos nuestras vidas de tal manera, tal vez podamos servir como el Caton o el espectador indiferente de otra persona cuando nos necesiten.

11 de marzo

Vivir sin restricción

"la persona no restringida, que tiene en sus manos lo que quiere en todo momento, es libre. Pero cualquier persona que pueda ser restringida, coaccionada o empujada para hacer algo contra lo que quiere, es un esclavo".

-Epiteto, *Discursos*, 4.1.128b-129a

Echa un vistazo a algunas de las personas más poderosas, ricas y famosas del mundo. ignora las trampas de su éxito y lo que pueden comprar. en vez de eso, mire lo que están obligados a intercambiar a cambio, mire lo que les ha costado el éxito.

¿Principalmente? libertad. Su trabajo exige que lleven un traje. su éxito depende de asistir a ciertas fiestas, besar a las personas que no les gustan. requerirá ---- inevitablemente --- darse cuenta de que son incapaces de decir lo que realmente piensan. Peor aún, exige que se conviertan en un tipo diferente de persona o que hagan cosas malas.

Claro, podrían pagar bien, pero no han examinado realmente la transacción. Como dijo Séneca, "la esclavitud reside bajo el mármol y el oro". demasiadas personas exitosas son prisioneros en cárceles de su propia creación. ¿Es eso lo que quieres? ¿Es por eso que estás trabajando duro? esperemos que no.

12 de marzo

Ver las cosas como hace la persona culpable.

"Cada vez que alguien te haya hecho algo malo, considera inmediatamente qué noción de bien o maldad tuvieron al hacerlo. Porque cuando veas eso, sentirás compasión, en lugar de asombro o rabia. Podrías tener las mismas nociones de él bien y el mal, o similares, en cuyo caso podrías ser indulgente por lo que han hecho. Pero si ya no tienes las mismas nociones, serás más amable con su error ".

-Marco Aurelio, *Meditations*, 7.26

Sócrates, quizás la persona más sabia que jamás haya vivido, solía decir que "nadie quiere el mal de buena gana". Lo que significa que nadie se equivoca a propósito. Nadie piensa que está equivocado, incluso cuando si lo están. Ellos piensan que tienen razón, están equivocados. ¡De lo contrario, no lo pensarían más!

¿Podría ser que los desaires que has experimentado o el daño que otros te han hecho no se infligieron intencionalmente? ¿Y si simplemente pensaran que estaban haciendo lo correcto para ellos, incluso para ti? Es como el memorial de soldados confederados en Arlington (obviamente, una causa por la que lucharon erróneamente las personas que hicieron algo malo), que afirma, en parte, que los soldados confederados sirvieron "en simple obediencia al deber, tal como lo entendieron". De nuevo, ellos entendieron mal. pero fue su genuino entendimiento, al igual que Lincoln fue genuino cuando terminó su famoso discurso de Cooper Union diciendo: "Hasta el final, atrevámonos a cumplir nuestro deber como lo entendemos".

¿Cuánto más tolerante y comprensivo serías hoy si pudieras ver las acciones de otras personas como intentos de hacer lo correcto? Ya sea que estés de acuerdo o no, ¿cómo cambiaría radicalmente esta perspectiva tu visión de las acciones ofensivas o beligerantes?

13 de marzo

Un día todo tendrá sentido.

"Cada vez que te encuentres culpando a Dios o a la providencia, dale vueltas en tu mente al asunto y verás que lo que ha sucedido es acorde con la razón".

--Epiteto, *Discourses*, 3.17.1

Parte de la razón por la que luchamos contra las cosas que suceden es que estamos tan centrados en nuestro plan que olvidamos que podría haber un plan más grande que desconocemos. ¿No es cierto que muchas veces algo que pensamos que fue un desastre resultó ser, con el paso del tiempo, un golpe de suerte? también olvidamos que no somos las únicas personas que importan y que nuestra pérdida podría ser una ganancia para otra persona.

Esta sensación de ser perjudicado es un simple problema de conciencia. debemos recordar que el huracán sorpresa fue el resultado de una mariposa que batió sus alas en un hemisferio a la distancia o que la desgracia que hemos experimentado es simplemente el antecedente de un futuro placentero y envidiable.

14 de marzo

El auto-engaño es nuestro enemigo.

"Zeno también diría que nada es más hostil para una comprensión firme del conocimiento que el autoengaño".

-Diogenes LaerTius, *Live of the eminent philosophers*, 7.23

Autoengaño, delirios de grandeza: no son solo rasgos de personalidad molestos. El ego es más que desagradable y es el enemigo jurado de nuestra capacidad de aprender y crecer.Como lo dijo epicteto, "es imposible que una persona comience a aprender lo que cree que ya sabe".

Hoy, no podremos mejorar, no podremos aprender, no podremos obtener la respuesta de otros si pensamos que ya somos perfectos, un genio admirado por todas partes. En este sentido, el ego y el autoengaño son los enemigos de las cosas que deseamos tener porque nos engañamos creyendo que ya los poseemos.

Por lo tanto, debemos enfrentarnos al ego con la hostilidad y el desprecio que se despliega contra nosotros de manera insidiosa, para mantenerlo alejado, aunque solo sea por veinticuatro horas.

15 de marzo

El presente es todo lo que poseemos.

"Si vivieras tres mil años, o incluso un sinnúmero de ellos, ten en cuenta que nadie pierde una vida más que la que está viviendo, y nadie vive una vida que no sea la que está perdiendo. La más larga. y la vida más corta, luego es lo mismo, porque el momento presente dura lo mismo para todos y es todo lo que cualquiera posee. Nadie puede perder ni el pasado ni el futuro, ¿cómo puede alguien ser privado de lo que no es suyo?

--Marco Aurelio, *Meditaciones*, 2.14

Hoy, fíjate en la frecuencia con la que buscas más. es decir, querer que el pasado sea más de lo que era (diferente, mejor, aún aquí, etc.) o querer que el futuro se desarrolle exactamente como usted espera (sin pensar en cómo podría afectar a otras personas).

Cuando haces esto, estás descuidando el momento presente. Hay un dicho: atribuido a Bil Keane, que vale la pena recordar: "Ayer es el pasado, mañana es el futuro, pero hoy es un regalo. Por eso se llama el presente". Este presente está en nuestro poder, pero tiene una fecha de vencimiento, una que se acerca rápidamente. Si disfrutas de todo eso, será suficiente. Puede durar toda una vida.

16 de marzo

Esa parte sagrada de ti

"Mantén sagrada tu capacidad de comprensión. Porque, en eso está todo nuestro principio analítico, el no permitirá que entre a nuestra mente nada que sea inconsistente con la naturaleza o con la constitución de una criatura lógica. Es lo que exige la diligencia debida, el cuidado de los demás y la obediencia. a Dios."

--Marco Aurelio, *meditaciones,* 39

El hecho de que pueda pensar, el hecho de que pueda leer este libro, el hecho de que pueda razonar dentro y fuera de las situaciones ... todo esto es lo que le brinda la capacidad de mejorar sus circunstancias y mejorar. es importante apreciar esta habilidad, porque es una habilidad genuina. No todos son tan afortunados.

En serio, lo que das por sentado, otros ni siquiera pensarían en soñar.

Tómese un poco de tiempo hoy para recordar que está bendecido con la capacidad de usar la lógica y la razón para navegar por situaciones y circunstancias. Esto te da un poder impensable para alterar tus circunstancias y las circunstancias de otros. Y recuerda que con el poder viene la responsabilidad.

17 de marzo

La belleza de la elección.

"No eres tu cuerpo ni tu peinado, sino tu capacidad para elegir bien. Si tus elecciones son hermosas, tú también lo serás".

Epíteto, *Discursos*, 3.1.39b-40a

Es esa línea en la película Fight Club: "Tú no eres tu trabajo, no eres la cantidad de dinero que tienes en el banco. No eres el auto que conduces. No eres el contenido de tu billetera". Obviamente, nuestro amigo Epíteto nunca vio esa película ni leyó el libro, pero aparentemente el consumismo de los años 90 también existía en la antigua Roma.

Es fácil confundir la imagen con que presentamos al mundo por lo que realmente somos, especialmente cuando los mensajes de los medios borran deliberadamente esa distinción.

Puede que te veas hermosa hoy, pero si ese fue el resultado de una vana obsesión en el espejo esta mañana, los estoicos preguntaban, ¿eres realmente hermosa? Construir tú cuerpo con trabajo duro es admirable. Un cuerpo construido para impresionar a las ratas del gimnasio no lo es.

Eso es lo que los estoicos nos instan a considerar. No solo las apariencias, sino de qué esfuerzo, actividad y elecciones son resultado.

18 de marzo

IMPOSIBLE SIN SU CONSENTIMIENTO

"Hoy escapé de la aglomeración de las circunstancias, o, mejor dicho, las eché, porque la aglomeración no estaba fuera de mí, sino en mis propias suposiciones".

—MARCO AURELIO, *MEDITACIONES*, 9.13

En días difíciles, podríamos decir: "Mi trabajo es abrumador" o "Mi jefe es realmente frustrante". Si tan solo pudiéramos entender que esto no es posible. Alguien no puede frustrarlo, el trabajo no puede frustrarlo: estos son objetos externos y no tienen acceso a su mente. Esas emociones que sientes, tan reales como son, vienen del interior, no del exterior.

Los estoicos usan la palabra hipolêpsis, que significa "asumir", percepciones, pensamientos y juicios de nuestra mente. Lo que asumimos, lo que generamos voluntariamente en nuestra mente, eso está en nosotros. No podemos culpar a otras personas por hacernos sentir estresados o frustrados más de lo que podemos culparlos por nuestros celos. La causa está dentro de nosotros. Ellos son sólo el objetivo.

19 de marzo

Sabiduría intemporal

"Hay dos reglas que hay que tener en cuenta: que no hay nada bueno o malo fuera de mi propia elección razonada, y que no debemos tratar de liderar eventos sino seguirlos".

—EPICTETUS, *DISCURSOS,* 3.10.18

A mediados del siglo XX, había un sacerdote jesuita indio llamado Anthony de Mello. Nacido en Bombay cuando todavía estaba bajo control británico, De Mello fue una amalgama de muchas culturas y perspectivas diferentes: este, oeste; Incluso se formó como psicoterapeuta. Es interesante cuando uno ve que la sabiduría eterna se desarrolla en las escuelas, en las épocas y en las ideas. Aquí hay una cita del libro de De Mello, The Way to Love, que suena casi exactamente como Epicteto:

"La causa de mi irritación no está en esta persona sino en mí".

Recuerde, cada individuo tiene una opción. Siempre eres el que tiene el control. La causa de la irritación, o nuestra idea de que algo es malo, proviene de nosotros, de nuestras etiquetas o de nuestras expectativas. Fácilmente, podemos cambiar esas etiquetas; podemos cambiar nuestro derecho y decidir aceptar y amar lo que sucede a nuestro alrededor. Y esta sabiduría se ha repetido y se ha descubierto independientemente en cada siglo y en cada país desde que comenzó el tiempo.

20 de marzo

Listo y en casa

"Puede que desee liberarme de la tortura, pero si llega el momento de soportarlo, desearé soportarlo con valentía y honor". ¿No preferiría, no caer en la guerra? Pero si me sobreviene la guerra, desearé llevar noblemente las heridas, el hambre y otras necesidades de la guerra. Tampoco estoy tan loco como para desearme una enfermedad, pero si tengo que sufrir una, no deseo hacer nada precipitado o lamentable. El punto no es desear estas adversidades, sino la virtud que las hace soportables ".

SENECA, *LETRAS MORALES*, 67.4

El presidente James Garfield era un gran hombre, criado en circunstancias humildes, autodidacta y, eventualmente, héroe de la Guerra Civil, cuya presidencia fue interrumpida por la bala de un asesino. En su breve tiempo en el cargo, se enfrentó a un país amargamente dividido, así como a un Partido Republicano dividido internamente y con amargura. Durante una pelea, que desafió la autoridad misma de su oficina, se mantuvo firme y le dijo a un asesor: "Por supuesto que desapruebo la guerra, pero si la traen a mi puerta, me encontrarán en casa". Eso es lo que dice Séneca. Estaríamos locos si queremos enfrentar dificultades en la vida. Pero estaríamos igualmente locos si pretendemos que no la tendremos.

Es por eso que cuando toca nuestra puerta, asegurémonos de estar preparados para responder. No como estamos cuando una visita sorpresa llega tarde en la noche, sino como cuando esperamos a un invitado importante: Vestidos y con la cena lista.

21 de marzo

EL MEJOR RETIRO ES AQUÍ, NO AFUERA

“La gente busca retiros para sí mismos en el campo, junto al mar o en las montañas. Usted tiene el hábito de anhelar esas mismas cosas. Pero esto es completamente el rasgo de una persona de base, cuando puedes, en cualquier momento, encontrar un retiro en ti. Porque en ninguna parte puedes encontrar un retiro más pacífico y menos ocupado que en tu propia alma, especialmente si en una introspección se llena con facilidad, lo que digo no es más que estar bien ordenado. Date el capricho frecuente de este retiro y renueva tu vida ".

—MARCO AURELIO*, MEDITACIONES*, 4.3.1.

Tienes unas vacaciones por venir? ¿Estás esperando el fin de semana para tener paz y tranquilidad? Tal vez, piensas, después de que las cosas se calmen o después de que termine con esto. Pero, ¿con qué frecuencia ha funcionado eso? El maestro de meditación Zen, Jon Kabat-Zinn, acuñó una expresión famosa: "Dondequiera que vayas, ahí estás". Podemos encontrar un retiro en cualquier momento mirando hacia adentro. Podemos sentarnos con los ojos cerrados y sentir nuestra respiración entrar y salir. Podemos poner algo de música y desconectar el mundo. Podemos apagar la tecnología o apagar esos pensamientos rampantes en nuestra cabeza. Eso nos proporcionará paz. Nada más.

22 de marzo

El signo de la verdadera educación.

“¿Qué es entonces ser educados adecuadamente? Es aprender a aplicar nuestras preconcepciones naturales a las cosas correctas de acuerdo con la Naturaleza, y más allá de eso, separar las cosas que están dentro de nuestro poder de las que no ".

—EPICTETUS, *DISCURSOS*, 1.22.9-10a

Un título en una pared significa que te educan tanto como los zapatos en tus pies significan que estás caminando. Es un comienzo, pero apenas suficiente. De lo contrario, ¿cómo podrían tantas personas “educadas” tomar decisiones irrazonables? ¿O perder tantas cosas obvias? En parte es porque olvidan que deberían enfocarse solo en aquello que está dentro de su poder de control. Un fragmento sobreviviente del filósofo eráclito expresa esa realidad:

"Muchos que han aprendido

de Hesíodo los innumerables nombres.

de dioses y monstruos

nunca entienden

que la noche y el día son uno ".

Al igual que puede caminar bastante bien sin zapatos, no necesita ingresar a un aula para comprender la realidad básica y fundamental de la naturaleza y nuestro papel apropiado en ella. Comenzar con la conciencia y la reflexión.

No solo una vez, sino cada segundo de cada día.

23 de marzo

El alma en una camisa de fuerza

"las enfermedades del alma racional son vicios duros y endurecidos, como la codicia y la ambición, han puesto al alma en una camisa de fuerza y han comenzado a ser males permanentes en su interior. Para decirlo brevemente, esta enfermedad es una implacable distorsión del juicio, por lo que las cosas que son solo deseables a medias son buscadas vigorosamente ".

--Seneca, *Cartas Morales*, 75.11

En el desastre financiero de fines de la década del 2000, cientos de personas inteligentes y racionales perdieron billones de dólares en dinero. ¿Cómo podrían tales personas inteligentes haber sido tan necias? Estas personas conocían el sistema, sabían cómo se suponía que funcionaban los mercados y habían gestionado miles de millones, si no billones, de dólares. Y, sin embargo, casi para una persona, estaban equivocados, y estaban equivocados a la par de los estragos del mercado global.

No es difícil ver esa situación y comprender que la codicia era parte del problema. La codicia fue lo que llevó a la gente a crear mercados complejos que nadie entendía con la esperanza de hacer dinero rápido. La codicia causó que otras personas realizaran transacciones en extrañas reservas de deuda. La avaricia impidió que alguien explicara esta situación por lo que era: una casa de naipes que esperaba la brisa más ligera para derribarla.

No te hace mucho bien criticar a esas personas después del hecho. Es mejor ver cómo la codicia y los vicios pueden tener un efecto similar en tu propia vida. ¿Qué errores de juicio podrían estar causándote tus vicios? ¿Qué “enfermedades” podrías tener?

¿Y cómo puede su mente racional intervenir y regularlas?

24 de marzo

HAY FILOSOFÍA EN TODO

“Coma como un ser humano, beba como un ser humano, vístase, cásese, tenga hijos, sea políticamente activo, sufra abusos, tenga que enfrentarse a un hermano, padre, hijo, vecino o compañero fuerte. Muéstranos estas cosas para que podamos ver que realmente has aprendido de los filósofos ".

—EPICTETUS, *DISCURSOS*, 3.21.5–6

Plutarco, un biógrafo romano y admirador de los estoicos, no comenzó su estudio de los grandes de la literatura romana hasta muy tarde en la vida. Pero, como lo relata en su biografía de Demóstenes, se sorprendió de lo rápido que le llegó todo. Escribió: "No era tanto que las palabras me llevaran a una comprensión completa de los eventos, sino que, de alguna manera, tuve una experiencia personal de los eventos que me permitió seguir de cerca el significado de las palabras".

Esto es lo que piensa Epicteto sobre el estudio de la filosofía. Estudia, sí, pero ve a vivir tu vida también. Es la única forma de entender realmente lo que significa. Y lo más importante, es sólo de sus acciones y elecciones a lo largo del tiempo que será posible ver si usted tomó cualquiera de las enseñanzas en serio.

Sé consciente de eso hoy cuando vas a trabajar, vas a una cita, decides por quién votar, llamas a tus padres por la noche, saludas a tu vecino mientras caminas hacia tu puerta, le das la bienvenida al repartidor. Diciendo buenas noches a alguien que amas Todo eso es filosofía. Todo esto es la experiencia que da sentido a las palabras.

25 de marzo

LA RIQUEZA Y LA LIBERTAD SON GRATIS

". . . la libertad no se asegura llenando el deseo de tu corazón sino eliminando tu deseo ".

—EPICTETO, *DISCURSOS*, 4.1.175

Hay dos formas de ser rico: obtener todo lo que deseas o eliminar todo lo que tienes. ¿Qué es más fácil aquí y ahora? Lo mismo ocurre con la libertad. Si te irritas, luchas y luchas por más, nunca serás libre. ¿Si pudieras encontrar y centrarte en los bolsillos de libertad que ya tienes?

Bueno, entonces serías libre aquí y ahora.

26 de marzo

¿Qué influye en las doctrinas de tu modo de vida?

"¿Cómo se maneja la razón de tu filosofia? Porque en eso está la clave de todo. Lo que sea que quede, ya sea en el poder de tu elección o no, no es más que un cadáver y un humo ".

—MARCO AURELIO, *MEDITACIONES*, 12.33.

El satírico romano Juvenal es famoso por esta pregunta: ¿Quis custodiet ipsos custodes? (¿Quién vigila a los vigilantes?) En cierto modo, esto es lo que Marcus se pregunta a sí mismo, y lo que podrías preguntarte a tí mismo a lo largo del día. ¿Qué influye en la razón dominante que guía tu vida? Esto significa una exploración de temas como la biología evolutiva, la psicología, la neurología e incluso el subconsciente. Porque estas fuerzas más profundas dan forma incluso a las mentes más disciplinadas y racionales. Puede ser la persona más paciente del mundo, pero si la ciencia demuestra que tomamos malas decisiones con el estómago vacío, ¿qué tan buena es toda esa paciencia? Así que no te detengas en el estoicismo, sino que explora las fuerzas que impulsan y hacen posible el estoicismo. Aprende qué sustenta esta filosofía que estás estudiando, cómo el cuerpo y la mente funcionan. Comprenda no solo su razón dominante, los vigilantes, sino quien y lo que sea que gobierne eso también.

27 de marzo

PAGA LO QUE VALEN LAS COSAS

"Diógenes de Sinope dijo que vendemos cosas de gran valor por cosas de muy poco, y viceversa".

—DIOGENES LAERTIUS, *VIDAS DE LOS FILOSOFOS EMINENTES*, 6.2.35b

Puedes comprar un sofá con incrustaciones de diamantes Plume Blanche por cerca de doscientos mil dólares. También es posible contratar a una persona para matar a otra por quinientos dólares. Recuerde que la próxima vez que escuche a alguien divagar sobre cómo el mercado decide qué valen las cosas. El mercado podría ser racional. . . Pero las personas que lo componen no lo son.

Diógenes, quien fundó la escuela cínica, enfatizó el verdadero valor (axia) de las cosas, un tema que persistió en el estoicismo y se reflejó fuertemente tanto en Epicteto como en Marco. Es fácil perder la pista. Cuando las personas que te rodean invierten una fortuna en baratijas que no pueden llevar con ellas cuando mueren, puede parecer una buena inversión para ti también. Pero claro que no lo es. Las cosas buenas de la vida cuestan lo que cuestan. Las cosas innecesarias no valen la pena a ningún precio. La clave es ser consciente de la diferencia.

28 de marzo

LA COWARDIA COMO PROBLEMA DE DISEÑO

“La vida sin diseño es errática. Tan pronto como uno está en su lugar, los principios se vuelven necesarios. Creo que admitirás que nada es más vergonzoso que una conducta incierta y vacilante, y superar una retirada cobarde. Esto sucederá en todos nuestros asuntos, a menos que eliminemos las fallas que se apoderan y detienen nuestro espíritu, evitando que sigan avanzando y haciendo un esfuerzo total ".

SENECA, *LETRAS MORALES*, 95.46

El equipo contrario sale fuerte, establece una ventaja temprana y nunca tuvo tiempo de recuperarse. Entras en una reunión de negocios, te pillan desprevenido y todo va mal. Una conversación delicada se convierte en un partido de gritos. Cambiaste las carreras universitarias a mitad de la universidad y tuviste que comenzar los cursos y graduarte tarde. ¿Suena familiar? Es el caos que resulta de no tener un plan. No porque los planes sean perfectos, sino porque las personas

Sin planes, como una línea de soldados de infantería sin un líder fuerte, es mucho más probable que se sientan abrumados y se desmoronen. El entrenador ganador del Súper Tazón, Bill Walsh, solía evitar este riesgo al escribir el inicio de sus juegos. “Si quieres dormir por la noche antes del juego”, dijo en una conferencia sobre planificación del juego, “ten las primeras 25 jugadas establecidas en tu mente la noche anterior. Puedes entrar al estadio y comenzar el juego sin ese factor de estrés ". También podrás ignorar un par de puntos iniciales o una sorpresa de tu oponente. Es irrelevante para usted, ya tiene sus órdenes de marcha. No trates de hacerlo sobre la marcha. Ten un plan.

29 de marzo

¿PARA QUÉ NECESITA IMPRESIONAR A ESTAS PERSONAS DE NUEVO?

"Si alguna vez cambias tu voluntad por cosas que están fuera de tu control para impresionar a alguien, te aseguraras de haber destruido tu propósito en la vida. Estate contento, entonces, con ser un filósofo en todo lo que hace, y si desea que lo vean como uno , demuéstrese primero que es usted y tendrá éxito ".

—EPICTETUS, ENCHIRIDION, 23

¿Hay algo más triste que las inmensas distancias que hicimos para impresionar a alguien? Las cosas que haremos para ganarnos la aprobación de alguien pueden parecer, cuando se examinan en retrospectiva, el resultado de alguna forma temporal de locura. De repente, estamos usando ropa incómoda y ridícula que nos han dicho que está bien, come de manera diferente, habla de manera diferente, espera con impaciencia una llamada o un mensaje de texto. Si hiciéramos estas cosas porque nos gustaban, eso sería una cosa. Pero eso no es lo que es. Es solo un medio para un fin: conseguir que alguien nos dé el visto bueno.

La ironía, como Marcus Aurelius señala repetidamente, es que las personas cuya opinión codiciamos no son tan grandes. Son defectuosos, están distraídos y cautivados por todo tipo de cosas tontas.

Sabemos esto y, sin embargo, no queremos pensar en ello. Para volver a citar a Fight Club, "compramos cosas que no necesitamos para impresionar a las personas que no nos gustan".

¿No suena bastante ridículo? Pero más que eso, ¿no es lo más lejos posible de la serenidad y seguridad que la filosofía puede brindar?

30 de marzo

RAZON EN TODAS LAS COSAS

"Dale prioridad a tu propia razón, a la razón, sobre todo. A tu propia mente para hacerlo justo; a la mente del todo para recordar tu lugar en ella; y a la mente de tu vecino para saber si es ignorante o de conocimiento sólido".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 9.22

Si nuestras vidas no están regidas por la razón, ¿por qué están gobernadas? ¿Impulso? ¿Capricho? ¿Mimetismo? ¿Hábito irreflexivo? A medida que examinamos nuestro comportamiento pasado, es triste la frecuencia con la que consideramos que este es el caso, que no actuamos de manera consciente o deliberada, sino por fuerzas que no nos molestamos en evaluar. También sucede que estas son las instancias de las que es más probable que nos arrepintamos.

31 de marzo

ERES UN PRODUCTO DE TU ENTRENAMIENTO

"Perseguir lo que no se puede hacer es la locura. Pero una persona básica no puede hacer nada más ".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 5.17

Un perro que tiene permitido perseguir autos, perseguirá autos. Un niño a quien nunca se le da ningún límite se echará a perder. Un inversionista sin disciplina no es un inversionista, es un jugador. Una mente que no está en control de sí misma, que no comprende su poder para regularse, será sacudida por eventos externos e impulsos incuestionables.

Eso no puede ser como te gustaría que sea mañana. Así que debes ser consciente de eso. Debes poner en práctica entrenamiento y hábitos ahora para reemplazar la ignorancia y la mala disciplina. Solo entonces empezarás a comportarte y actuar de manera diferente. Solo entonces dejarás de buscar lo imposible, miope y lo innecesario.

ABRIL

Pensamientos sin preocupaciones

1 de abril

EL COLOR DE TUS PENSAMIENTOS

"Tu mente tomará la forma de lo que frecuentemente piensas, porque el espíritu humano está coloreado por tales impresiones".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 5.16

Si dobla su cuerpo en una posición sentada todos los días durante un período de tiempo suficientemente largo, la curvatura de su columna vertebral cambia. Un médico puede deducir de una radiografía (o una autopsia) si alguien se sentó en un escritorio para ganarse la vida. Si metes los pies en zapatos de vestir pequeños y estrechos cada día, tus pies también comienzan a tomar esa forma.

Lo mismo es cierto para nuestra mente. Si tiene una perspectiva perpetuamente negativa, pronto todo lo que encuentre parecerá negativo. Ciérralo y tendrás una mentalidad cerrada. Coloréalo con los pensamientos equivocados y tu vida se teñirá igual.

2 de abril

Ten cuidado con lo que dejas

"Drama, combate, terror, entumecimiento y servidumbre: todos los días estas cosas borran tus principios sagrados, siempre que tu mente los entretenga de forma acrítica o los deje entrar".

—MARCO AURELIO, *MEDITACIONES*, 10.9

¿Cuánto más difícil es hacer lo correcto cuando estás rodeado de personas con bajos estándares? ¿Cuánto más difícil es ser positivo y empático dentro de la burbuja de la negatividad de las conversaciones de televisión? ¿Cuánto más difícil es centrarse en tus propios problemas cuando te distraes con el drama y el conflicto de otras personas?

Inevitablemente, estaremos expuestos a estas influencias en algún momento, sin importar cuánto intentemos evitarlas. Pero cuando lo somos, no hay nada que diga que tenemos que permitir que esas influencias penetren en nuestras mentes. Tenemos la capacidad de poner la guardia en alto y decidir qué es lo que realmente permitimos. Los huéspedes no invitados pueden llegar a su hogar, pero no tiene que pedirles que se queden a cenar. No tienes que dejarlos en tu mente.

3 de abril

VIVIDOS PERO DIVIDIDOS

“Las circunstancias son las que nos engañan, debes discernir en ellas. Abrazamos el mal antes que el bien. Deseamos lo contrario de lo que una vez deseamos. Nuestras oraciones están en guerra con nuestras oraciones, nuestros planes con nuestros planes ".

SENECA, CARTAS MORALES, 45.6

Una mujer dice que quiere conocer a un buen chico y casarse, sin embargo, ella pasa todo su tiempo cerca de idiotas. Un hombre dice que desea poder encontrar un gran trabajo, pero en realidad no se ha molestado en mirar.

Los ejecutivos de negocios intentan seguir dos estrategias diferentes al mismo tiempo, a horcajadas, y se sorprenden cuando no tienen éxito en ninguno de los dos.

Todas estas personas, como suele ser cierto para nosotros también, están engañadas y divididas. Una mano está trabajando contra la otra. Como lo dijo una vez Martin Luther King Jr., "Hay algo parecido a una guerra civil en nuestras vidas", una guerra dentro de cada individuo entre las partes buenas de su alma y las malas.

Los estoicos dicen que esa guerra suele ser el resultado de nuestros deseos conflictivos, nuestros juicios confusos o nuestros pensamientos tendenciosos. No paramos y preguntamos: OK, ¿qué es lo que realmente quiero? ¿Qué soy realmente después de aquí? Si lo hiciéramos, notaríamos los deseos contradictorios e inconsistentes que tenemos. Y luego dejaríamos de trabajar contra nosotros mismos.

4 de abril

NO DEJES ESTO IR A TU CABEZA

"Asegúrate de no estar hecho 'Emperador', evita esa mancha imperial. Le puede suceder a usted, así que manténgase simple, bueno, puro, santo, sencillo, amigo de la justicia, temeroso de Dios, amable, cariñoso y fuerte para su trabajo adecuado. Lucha para seguir siendo la persona que la filosofía deseaba hacerte. Veneran a los dioses y se cuidan unos a otros. La vida es corta, el fruto de esta vida es un buen carácter y actúa para el bien común ".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 6.30

incluso es difícil concebir cómo debió ser la vida para Marco Aurelio: no nació emperador, ni obtuvo la posición deliberadamente. Fue simplemente empujado sobre él. Sin embargo, repentinamente fue el hombre más rico del mundo, jefe del ejército más poderoso de la tierra, gobernando el imperio más grande de la historia, considerado un dios entre los hombres.

No es de extrañar que escribiera pequeños mensajes como este para recordarse a sí mismo que no debe alejarse del planeta.

Sin ellos, podría haber perdido el sentido de lo que era importante: caer presa de las mentiras de todas las personas que lo necesitaban. Y aquí estamos, lo que sea que estemos haciendo, a riesgo de escindirnos a nosotros mismos.

Cuando experimentamos el éxito, debemos asegurarnos de que no nos cambie, de que continuemos manteniendo nuestro carácter a pesar de la tentación de no hacerlo. La razón debe marcar el camino, no importa qué buena fortuna venga.

5 de abril de 2019

CONFIA PERO VERIFICA

"En primer lugar, no dejes que la fuerza de la impresión te lleve lejos. Dígale: "espere un poco y déjeme ver quién es usted y de dónde es, déjeme ponerlo a prueba". . . ”

—EPICTETO, DISCURSOS, 2.18.24

Una de las maravillas de tu mente es la rapidez con la que puede comprender y clasificar las cosas.

Como Malcolm Gladwell escribió en Blink, estamos constantemente tomando decisiones de fracción de segundo basadas en años de experiencia y conocimiento, al igual que usamos la misma habilidad para confirmar prejuicios, estereotipos y suposiciones. Claramente, el pensamiento anterior es una fuente de fortaleza, mientras que el último es una gran debilidad.

Perdemos muy poco al tomar un latido para considerar nuestros propios pensamientos. ¿Es esto realmente tan malo? ¿Qué es lo que realmente sé de esta persona? ¿Por qué tengo sentimientos tan fuertes aquí? ¿Realmente la ansiedad está agregando mucho a la situación? ¿Qué tiene de especial __________? Al hacer estas preguntas, al poner nuestras impresiones a prueba como recomienda Epicteto, es menos probable que nos dejemos llevar por ellas o que hagamos un movimiento por una equivocada o sesgada. Todavía somos libres de usar nuestros instintos, pero siempre deberíamos, como dice el proverbio ruso, "confiar, pero verificar".

6 de abril

PREPARARSE PARA LA NEGATIVIDAD

“Cuando te levantas por la mañana, repítete: me encontraré con entrometidos, ingratos, ególatras, mentirosos, celosos y tontos. Todos están afectados por estas aflicciones porque no saben la diferencia entre el bien y el mal. Debido a que he entendido la belleza del bien y la fealdad del mal, sé que estos malhechores todavía son semejantes a mí. . . y que nadie puede hacerme daño, ni implicarme en la fealdad, ni puedo enojarme con mis familiares u odiarlos. Porque estamos hechos para la cooperación ".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 2.1.

Puede estar seguro de que en algún momento de hoy va a interactuar con alguien que parece un imbécil (como todos hemos sido). La pregunta es: ¿vas a estar listo para ello? Este ejercicio nos recuerda un chiste del escritor y ingenioso Nicolás Chamfort, del siglo XVIII, que comentó que, si “tragas un sapo todas las mañanas”, te fortificarás de cualquier otra cosa que pueda suceder el resto del día. ¿No sería mejor entender desde el principio, justo cuando te despiertas, que otras personas a menudo se comporten de manera egoísta o ignorante (el sapo) en vez de mordisquearlo durante todo el día?

Pero hay una segunda parte de esto, al igual que hay una segunda mitad de la cita de Marcus: "Nadie puede implicarme en la fealdad, ni puedo enojarme con mi hermano ni odiarlo". El objetivo de esta preparación no es que eliminen a todos por adelantado. Como te has preparado para ello, podrás actuar con paciencia, perdón y comprensión.

7 de abril

ESPERE CAMBIAR SUS OPINIONES

“Hay dos cosas que deben ser eliminadas en los seres humanos: la opinión arrogante y la desconfianza. La opinión arrogante espera que no se necesite nada más, y la desconfianza asume que bajo el torrente de circunstancias no puede haber felicidad ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.14.8

¿Con qué frecuencia comenzamos algunos proyectos con la certeza de que sabemos exactamente cómo funcionará? ¿Con qué frecuencia nos encontramos con personas y pensamos que sabemos exactamente quiénes y qué son? ¿Y con qué frecuencia se demuestra que estas suposiciones están completamente equivocadas? Por eso debemos luchar contra nuestros prejuicios y prejuicios: porque son una responsabilidad. Pregúntese:

¿Qué no he considerado? ¿Por qué es esta cosa la forma en que es? ¿Soy parte del problema aquí o de la solución? ¿Podría estar equivocado aquí? Sea doblemente cuidadoso de honrar lo que no sabe y luego compararlo con el conocimiento que realmente tiene. Recuerda, si hay una enseñanza central en el corazón de esta filosofía, es que no somos tan inteligentes y sabios como nos gustaría pensar que somos. Si alguna vez queremos volvernos sabios, esto proviene del cuestionamiento y de la humildad, no, como a muchos les gustaría pensar, de la certeza, la desconfianza y la arrogancia.

8 de abril

EL COSTO DE ACEPTAR AYUDAS

“Cuando se trata de dinero, donde sentimos nuestro claro interés, tenemos un arte completo en el que el evaluador usa muchos medios para descubrir el valor. . . al igual que prestamos gran atención a juzgar las cosas que podrían conducirnos mal. Pero cuando se trata de nuestro propio principio, bostezamos y nos quedamos dormidos, aceptando cualquier apariencia que brille sin contar el costo ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.20.8; 11

Cuando las monedas eran mucho más rudimentarias, la gente tenía que pasar mucho tiempo probándolas para confirmar que la moneda que acababan de recibir era genuina. La palabra griega dokimazein significa "analizar" o verificar la calidad de un mineral. Los comerciantes a menudo tenían la habilidad suficiente para probar la acuñación de monedas lanzándola contra una superficie dura y escuchar la nota que sonaba. Sin embargo, incluso hoy, si alguien te diera un billete de cien dólares, podrías frotarlo entre tus dedos o sostenerlo contra la luz, solo para confirmar que no era falso.

Todo esto por una moneda imaginaria, un invento de la sociedad. El objetivo de esta metáfora es resaltar cuánto esfuerzo ponemos para asegurarnos de que el dinero sea real, mientras que aceptamos pensamientos o suposiciones que pueden cambiar la vida sin una sola pregunta. Un supuesto irónico a lo largo de estas líneas: que tener mucho dinero te hace rico. O eso porque mucha gente cree algo, debe ser verdad. Realmente, deberíamos estar probando estas nociones atentamente como cuando analizamos dinero. Porque, como nos recuerda Epicteto, "la primera y más importante tarea del filósofo es probar y separar las apariencias, y no actuar sobre nada que no haya sido probado".

9 de abril

PRUEBA TUS IMPRESIONES

“Desde el principio, conviértete en un experto en decirle a cada impresión áspera: 'eres una impresión y no nada de lo que pareces ser'. A continuación, examínala y pruébala según las reglas que posees, la primera y la más grande de todas. Que es esta: ¿Esta en nuestro control o no está en nuestro control?, y si pertenece a este última, esté preparado para responder, 'Para mí no es nada”.

—EPICTETUS, ENCHIRIDION, 1.5

En un mundo excesivamente cuantificado de políticas y procesos, algunos están retrocediendo en la otra dirección.

Los líderes audaces "confiarán en sus instintos". Un gurú espiritual dirá que es importante "dejar que tu cuerpo te guíe". Un amigo que intenta ayudarnos con una decisión difícil podría preguntar: "¿Qué se siente aquí?"

Estos enfoques para la toma de decisiones contradicen los voluminosos estudios de casos en los que los instintos de las personas los han llevado a los problemas. ¡Nuestros sentidos están equivocados todo el tiempo! Como animales sometidos a la lenta fuerza de la evolución, hemos desarrollado todo tipo de heurísticas, sesgos y respuestas emocionales que podrían haber funcionado bien en la sabana pero que son totalmente contraproducentes en el mundo de hoy.

Parte del estoicismo es cultivar la conciencia que te permite dar un paso atrás y analizar tus propios sentidos, cuestionar su precisión y proceder solo con los positivos y constructivos. Claro, es tentador lanzar disciplina y orden al viento e ir con lo que se siente bien, pero si nuestros muchos lamentos juveniles son una indicación, lo que se siente en este momento no siempre se sostiene bien con el tiempo. Mantén tus sentidos en sospecha. De nuevo, confía, pero siempre verifica.

10 de abril

JUICIOS CAUSAN DISTURBIO

"No son los eventos en sí los que perturban a las personas, sino solo sus juicios sobre ellos".

—EPICTETUS, ENCHIRIDION, 5

El samurai espadachín Musashi hizo una distinción entre nuestro "ojo que percibe" y nuestro "ojo observador". El ojo observador ve lo que es. El ojo que percibe ve lo que supuestamente significan las cosas. ¿Cuál crees que nos causa más angustia?

Un evento es inanimado. Es objetivo Simplemente es lo que es. Eso es lo que nuestro ojo observador ve.

Esto me arruinará. ¿Cómo pudo pasar esto? Ugh! Es culpa del tal y tal. Ese es nuestro ojo perceptivo en el trabajo. Traer disturbios con él y luego culparlo al evento.

11 de abril

SI QUIERES APRENDER, SE HUMILDE

"Tira tus opiniones engreídas, porque es imposible que una persona comience a aprender lo que cree que ya sabe".

—EPICTETO, DISCURSOS, 2.17.1

Para todos los estoicos, Epicteto es el más cercano a un verdadero maestro. Él tenía una escuela. Él recibió clases. De hecho, su sabiduría se transmite a nosotros a través de un estudiante que tomó muy buenas notas de clase. Una de las cosas que frustró a Epicteto sobre los estudiantes de filosofía, y ha frustrado a todos los profesores universitarios desde que comenzó el tiempo, es cómo los estudiantes dicen querer que se les enseñe, pero realmente creen en secreto que ya lo saben todo.

La realidad es que todos somos culpables de pensar que lo sabemos todo, y todos aprenderíamos más si pudiéramos poner esa actitud a un lado. Por inteligente o exitoso que seamos, siempre hay alguien más inteligente, más exitoso y más inteligente que nosotros. Emerson lo expresó bien: "Todo hombre que conozco es mi maestro en algún momento, y debo aprender de él".

Si quieres aprender, si quieres mejorar tu vida, buscar maestros, filósofos y grandes libros es un buen comienzo. Pero este enfoque solo será efectivo si eres humilde y estás listo para dejar de lado opiniones que ya tienes.

12 de abril

RECHAZAR REGALOS TENTADORES

"Atreo: ¿Quién rechazaría el diluvio de los regalos de la fortuna?

Thyestes: cualquiera que haya experimentado la facilidad con la que regresan".

SENECA, THYESTES, 536

Thyestes es una de las obras más oscuras y perturbadoras de Séneca. Incluso dos mil años después, sigue siendo un clásico del género de la venganza. Sin estropearlo, la cita anterior proviene de la escena en la que Atreo intenta atraer a su odiado hermano Thyestes a una cruel trampa ofreciéndole regalos tentadores y generosos. Al principio, Thyestes declina, para completo desconcierto de su enemigo.

Por lo general, nos sorprendemos cuando alguien rechaza un regalo caro o una posición de honor o éxito. El general William T. Sherman rechazó enfáticamente las ofertas para postularse a la presidencia de los Estados Unidos y dijo en un momento: "No aceptaré si soy nominado y no serviré si fuera elegido". Si su amigo Ulysses S. Grant hubiera hecho tal declaración " (como se conocen ahora tales rechazos), Grant habría mantenido firmemente su propio legado ante el giro desastroso de los acontecimientos que sufrió.

A pesar de sus dudas iniciales, Thyestes está finalmente tentado y persuadido de aceptar los "regalos de la fortuna". . . lo que resultó ser un truco que escondía una tragedia devastadora. No todas las oportunidades están llenas de peligro, pero la obra tenía la intención de recordarnos que nuestra atracción por lo nuevo y lo brillante puede llevar a un grave problema.

13 de abril

MENOS, ES MÁS

"No actúes a regañadientes, egoístamente, sin la debida diligencia, o para ser contrario. No exageres tu pensamiento con un lenguaje fino. No seas una persona de demasiadas palabras y demasiadas acciones. . .. Sé alegre, no queriendo ayuda externa o el alivio que otros puedan traer. Una persona necesita pararse sola, no ser apoyada".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 3.5.

En la mayoría de las áreas de la vida, el dicho "Menos es más" es cierto. Por ejemplo, los escritores que admiramos tienden a ser dueños de su economía y la brevedad. Lo que dejan de lado es igual de importante, a veces más importante, que lo que dejan. Hay un poema de Philip Levine titulado "Él nunca usaría una palabra donde nadie más lo haría". Y de Hamlet, la mejor de todas: la respuesta. de la reina Gertrude después de un largo y retórico discurso de Polonio: "Más materia con menos arte", le dice ella. ¡Ve al punto! Imagínese al emperador de Roma, con su audiencia cautiva y su poder ilimitado, diciéndose que no debe ser una persona de "demasiadas palabras y demasiadas acciones". Deje que sea un recordatorio la próxima vez que se sienta egoísta o un poco lleno de sí mismo. La próxima vez que te apetezca impresionar a la gente.

14 de abril

CONVERTIRSE EN UN EXPERTO EN LO QUE IMPORTA

"Créanme, es mejor producir el balance de su propia vida que el del mercado de granos".

SENECA, SOBRE LA BREVEDAD DE LA VIDA, 18.3b

Cosas en que algunas personas logran ser expertos en: deportes de fantasía, trivialidades de celebridades, mercados de productos derivados y productos básicos, hábitos de higiene del clero en el siglo trece.

Podemos ser muy buenos con lo que nos pagan por hacer, o adeptos a un pasatiempo que nos gustaría que nos paguen por hacer.

Sin embargo, nuestras propias vidas, hábitos y tendencias pueden ser un misterio para nosotros.

Séneca estaba escribiendo este importante recordatorio a su suegro, quien, por casualidad, estuvo a cargo del granero de Roma durante un tiempo. Pero entonces su posición fue revocada por motivos políticos.

A quién le importa realmente, decía Séneca, ahora puedes enfocar esa energía en tu vida interior.

Al final de su tiempo en este planeta, ¿qué experiencia será más valiosa: su comprensión de los asuntos de la vida y la muerte, ¿o su conocimiento de los ‘87 osos? ¿Qué ayudará más a sus hijos: ¿su percepción de la felicidad y el significado, o que siga las últimas noticias políticas todos los días durante treinta años?

15 de abril

PAGA TUS IMPUESTOS

“Nunca me sucederá nada que reciba con pesimismo o con una mala disposición. Voy a pagar mis impuestos con gusto. Ahora, todas las cosas que causan quejas o temores son como los impuestos de la vida, cosas de las que, mi querido Lucilius, nunca debes esperar una exención o buscar un escape ".

SENECA, CARTAS MORALES, 96.2

A medida que sus impuestos sobre la renta se venzan, podría ser como muchas personas, quejándose de lo que tiene que ceder al gobierno. ¿El cuarenta por ciento de todo lo que hago va a estas personas? ¡¿Y para qué?! En primer lugar, los impuestos van a muchos programas y servicios que casi con certeza dan por sentado. Segundo, ¿crees que eres tan especial? La gente se ha estado quejando de sus impuestos durante miles de años, y ahora están muertos. Supéralo. En tercer lugar, este es un buen problema. Mucho mejor que, digamos, hacer tan poco que no queda nada para pagar al gobierno o vivir en una anarquía y tener que pagar por cada servicio básico en una lucha contra la naturaleza.

Pero lo que es más importante, los impuestos sobre la renta no son los únicos impuestos que pagas en la vida. Ellos son sólo la forma financiera. Todo lo que hacemos tiene un peaje adjunto. Esperar alrededor es un impuesto al viajar. Los rumores y los chismes son los impuestos que provienen de adquirir una persona pública. Los desacuerdos y la frustración ocasional son impuestos, impuestos incluso en las relaciones más felices. El robo es un impuesto sobre la abundancia y tener las cosas que otras personas quieren. El estrés y los problemas son las tarifas que se adjuntan al éxito. Y sigue y sigue y sigue.

Hay muchas formas de impuestos en la vida. Puede discutir con ellos, puede hacer todo lo posible para evadirlos, pero en última instancia es inútil, o simplemente puede pagarlos y disfrutar de los frutos que quedan.

16 de abril

OBSERVE CAUSA Y EFECTO

“Preste mucha atención en la conversación a lo que se dice y a lo que se deduce de cualquier acción. En la acción, busque inmediatamente el objetivo, en palabras, escuche con atención lo que está siendo señalado ".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 7.4

A través del trabajo del psicólogo Albert Ellis, el estoicismo ha llegado a millones de personas a través de lo que se conoce como terapia cognitivo-conductual (TCC). Como una forma de terapia, la TCC ayuda a los pacientes a identificar patrones destructivos en sus pensamientos y comportamiento para que, con el tiempo, puedan dirigirlos e influenciarlos en una dirección más positiva.

Por supuesto, Marco Aurelio no tenía entrenamiento formal en psicología, pero sus palabras aquí son tan importantes como las de cualquier médico. Te está pidiendo que te conviertas en un observador de tus propios pensamientos y las acciones que esos pensamientos provocan. ¿De dónde vienen? ¿Qué sesgos contienen? ¿Son constructivos o destructivos? ¿Causan que cometa errores o se involucre en comportamientos que luego lamentará? Busca patrones; encuentra donde causa cumple efecto.

Solo cuando se hace esto se pueden romper los patrones de comportamiento negativos; Sólo entonces se pueden hacer mejoras en la vida real.

17 de abril

SIN DAÑO, SIN FALTA

“No intérpretes las palabras de los demás como heridas para ti, y no habrá daño para ti. Deja el daño a un lado, y el daño desaparece ".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 4.7.

Una palabra puede tener múltiples significados. Un uso puede ser duro y otro puede ser completamente inocente.

La misma palabra puede significar un insulto cruel o un montón de astillas. De la misma manera, algo que se dice sarcásticamente difiere drásticamente de algo que fue directo y cruel. La interpretación de un comentario o una palabra tiene una inmensa cantidad de poder. Es la diferencia entre una risa y sentimientos heridos. La diferencia entre una pelea que estalla y dos personas conectándose.

Por eso es tan importante controlar los sesgos y las lentes que aportamos a nuestras interacciones. Cuando escuchas o ves algo, ¿a qué interpretación vas? ¿Cuál es tu interpretación por defecto de las intenciones de alguien más?

Si estar molesto o herido es algo que te gustaría experimentar con menos frecuencia, entonces asegúrate de que tus interpretaciones sobre las palabras de otros lo hagan posible. Elija la inferencia correcta de las acciones de alguien o de eventos externos, y es mucho más probable que tu humor mejore drásticamente.

18 de Abril

LAS OPINIONES SON COMO. . .

"¿Qué es la mala suerte? una Opinión. ¿Qué son el conflicto, la disputa, la culpa, la acusación, la irreverencia y la frivolidad? Todas son opiniones, y más que eso, son opiniones que se encuentran fuera de nuestra propia elección razonada, presentadas como si fueran buenas o malas. "Permitir que una persona cambie sus opiniones solo a lo que pertenece al campo de su propia elección, y le garantizo que esa persona tendrá tranquilidad, sin importar lo que ocurra a su alrededor".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.3.18b – 19

Opiniones Todos tienen una. Piense en todas las opiniones que tiene: sobre si el clima de hoy es conveniente, sobre lo que creen los liberales y los conservadores, sobre si el comentario de tal y tal persona es grosero o no, sobre si tiene éxito (o no), y así sucesivamente . Estamos constantemente mirando el mundo que nos rodea y poniendo nuestra opinión en la parte superior. Y nuestra opinión a menudo está formada por el dogma (religioso o cultural), los derechos, las expectativas y, en algunos casos, la ignorancia.

¡No es de extrañar que nos sintamos molestos y enojados tan a menudo! Pero ¿y si dejamos pasar estas opiniones? Intentemos eliminarlas (ekkoptein; cortarlas o eliminarlas) de nuestras vidas para que las cosas simplemente queden. No es bueno ni malo, solo son opiniones.

19 de abril

NUESTRA ESFERA DE IMPULSOS

"Epicteto dice que debemos descubrir el arte faltante del asentimiento y prestar especial atención a la esfera de nuestros impulsos: que están sujetos a reserva, al bien común y que están en proporción al valor real ".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 11.37.

Aquí tenemos al emperador, el hombre más poderoso del mundo, citando en su diario la sabiduría de un antiguo esclavo (y por lo que sabemos, Marcus pudo haber tenido notas directas de las conferencias de Epicteto a través de uno de sus antiguos alumnos). En última instancia, esa sabiduría consistía en rendirse y servir al bien común, en los límites de nuestro poder y en la importancia de controlar nuestros impulsos, algo que toda persona con autoridad debe escuchar.

El poder y la impotencia rara vez entran en la misma órbita, pero cuando lo hacen pueden cambiar el mundo. Piense en la reunión con el presidente Abraham Lincoln, en correspondencia con y aprendiendo de Frederick Douglass, otro antiguo esclavo de considerable sabiduría y conocimiento.

En cualquier caso, todos esos hombres vivieron de acuerdo con los principios expresados aquí: que, en nuestras vidas, ya sea que estemos experimentando un gran poder o impotencia, es fundamental dejar espacio para lo que pueda suceder y mantener el bien común y el valor real de las cosas al frente. Y, sobre todo, estar dispuesto a aprender de todos y cada uno, independientemente de su posición en la vida.

20 de abril

Lo bueno de verdad es simple

"Aquí hay una manera de pensar acerca de lo que las masas consideran como cosas" buenas ". Si empezara por poner su mente en cosas que son indiscutiblemente buenas: sabiduría, autocontrol, justicia, valor, con esta idea preconcebida ya no podrá escuchar la frase popular de que hay demasiadas cosas buenas que hacer en la vida ".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 5.12

¿Es tan controvertido decir que hay cosas que las personas valoran (y que también presiona para que lo valoren) y que hay cosas que son realmente buenas? O cuestionar si la riqueza y la fama lo es todo.

¿Están rotos para ser? Como Séneca observó en una de sus obras teatrales:

“¡Ojalá los corazones de los ricos estuvieran abiertos para todos! Cuán grandes son los temores que la gran fortuna despierta en ellos ".

Durante siglos, las personas han asumido que la riqueza sería un remedio maravilloso para su infelicidad o sus problemas. ¿Por qué sino, hubieran trabajado tan duro para ello? Pero cuando las personas realmente adquirieron el dinero y el estado que ansiaban, descubrieron que no era lo que esperaban. Lo mismo ocurre con tantas cosas que codiciamos sin pensar realmente.

Por otro lado, el "bien" que defienden los estoicos es más simple y directo: la sabiduría, el autocontrol, la justicia y el coraje. Nadie que logre estas virtudes tranquilas experimenta el remordimiento del comprador.

21 de abril

NO PIERDAS TU FOCO DE ATENCION

"Cuando dejas que tu atención se deslice un poco, no creas que volverás a controlarla cuando lo desees; en cambio, ten en cuenta que, debido al error de hoy, todo lo que sigue será necesariamente peor. . .. ¿Es posible estar libre de error? No de ninguna manera, pero es posible ser una persona muy concentrada para evitar el error. Porque debemos contentarnos con al menos escapar de algunos errores y nunca dejar que nuestra atención se deslice ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.12.1; 19

Winifred Gallagher, en su libro Rapt, cita a David Meyer, un científico cognitivo de la Universidad de Michigan: "Einstein no inventó la teoría de la relatividad cuando realizaba múltiples tareas en la oficina de patentes de Suiza". Necesito tiempo para enfocarse y estudiar. La atención es importante, y en una era en la que nuestra aplicación, sitio web, artículo, libro, tweet y publicaciones nuevas están luchando por recuperar su atención, su valor solo ha aumentado.

Parte de lo que Epicteto está diciendo aquí es que la atención es un hábito, y que dejar que su atención se deslice y se desplace crea malos hábitos y permite cometer errores.

Nunca completarás todas tus tareas si te permites distraerte con cada pequeña interrupción.

Su atención es uno de sus recursos más críticos. ¡No la desperdicies!

22 de abril

LAS MARCAS DE UNA PERSONA RACIONAL

"Estas son las características del alma racional: autoconciencia, autoexamen y autodeterminación. Recoge su propia cosecha. . . . Tiene éxito en su propio propósito. . . "

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 11.1–2

Para ser racionales hoy, solo tenemos que hacer tres cosas:

Primero, debemos mirar hacia adentro.

A continuación, debemos examinarnos críticamente.

Finalmente, debemos tomar nuestras propias decisiones, sin inhibiciones por sesgos o nociones populares.

23 de abril

LA MENTE ES TODA TUYA

“Te has formado de tres partes: cuerpo, respiración y mente. De estos, los dos primeros son tuyos en la medida en que solo están a tu cargo. El tercero solo es verdaderamente tuyo ".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 12.3

El cuerpo puede ser devastado por una enfermedad o herido o discapacitado en un accidente repentino. Puede ser encarcelado o sometido a tortura. La respiración puede cesar repentinamente porque ha llegado nuestro momento, o porque alguien nos la ha quitado. La respiración puede volverse laboriosa debido al esfuerzo o la enfermedad también. Pero hasta el final, nuestra mente es nuestra.

No es que las otras dos partes de la vida que menciona Marcus, nuestro cuerpo y nuestra respiración, no importan.

Simplemente son menos "nuestros" que nuestra mente. Usted no pasaría mucho tiempo arreglando una casa que alquila, ¿verdad? Nuestra mente es nuestra, libre y clara. Vamos a asegurarnos de que lo tratamos bien.

24 de abril

UN USO PRODUCTIVO DE CONTENIDO

“Justo cuando pensamos en carne u otros alimentos, pensamos que se trata de un pez muerto, un pájaro o un cerdo muerto; y también, este vino fino es solo el jugo de un racimo de uvas, esta túnica de bordes morados es solo lana de oveja teñida en un poco de sangre de un marisco; o de sexo, que solo es frotar de forma privadas seguidas de una descarga, de la misma manera que nuestras impresiones captan los eventos reales y los impregnan, por lo que los vemos como realmente son ".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 6.13

Aquí hay un ejercicio estoico que bien podría ser descrito como expresiones despectivas. Los estoicos usan un lenguaje casi cínico como una forma de desmantelar algunas de las partes más lujosas o más codiciadas de la vida.

La broma de Marcus sobre el sexo: ¿por qué diría algo así? Bueno, si te tomas un segundo para considerar el sexo bajo una luz tan absurda, es menos probable que hagas algo vergonzoso o vergonzoso en su búsqueda. Es un contrapeso al sesgo natural que tenemos hacia algo que se siente realmente bien.

Podemos aplicar esta misma forma de pensar a muchas cosas que las personas aprecian. Considera la foto envidiosa que ves en las redes sociales: imagina a la persona preparándola cuidadosamente. ¿Qué pasa con esa promoción de trabajo que significa tanto? Mira las vidas de otras personas llamadas exitosas. ¿Aún piensas que tiene poder mágico? El dinero, del cual queremos más y somos reacios a deshacernos de él, considera cuán cubierto está en las bacterias y la suciedad. ¿Esa persona hermosa y perfecta que estás admirando desde lejos? Recuerda que, si son solteros, otras personas deben haberlos dejado en algún momento. Debe haber algo mal con ellos.

Este ejercicio no te convertirá en un cínico. Pero proporcionará cierta objetividad muy necesaria.

25 de abril

NO HAY NADA MALO CON EQUIVOCARSE

“Si alguien puede probarme y mostrarme que pienso y que actúo por error, con gusto lo cambiaré, porque busco la verdad por la cual nadie ha sido perjudicado. El que está dañado es el que mora en el engaño y la ignorancia ".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 6.21

Alguien una vez intentó discutir con el filósofo Cicerón citando algo que había dicho o escrito. Esta persona afirmó que Cicerón estaba diciendo una cosa ahora, pero que había creído algo diferente en el pasado. Su respuesta: “¡Vivo de un día para otro! Si algo me parece probable, lo digo; y así es como, a diferencia de todos los demás, sigo siendo un agente libre ".

Nadie debería avergonzarse de cambiar de opinión, para eso sirve la mente. "Una consistencia tonta es el torbellino de las pequeñas mentes", dijo Emerson, "adorado por los pequeños estadistas y filósofos y adivinos".

Es por eso que nos esforzamos tanto para aprender y exponernos a la sabiduría. Sería vergonzoso si no termináramos descubriendo si estábamos equivocados en el pasado.

Recuerda: eres un agente libre. Cuando alguien señala una falla legítima en tu creencia o en tus acciones, no te están criticando. Están presentando una mejor alternativa. ¡Acéptalo!

26 de abril

LAS COSAS SUCEDEN EN EL ENTRENAMIENTO

"Cuando tu compañero de entrenamiento te araña o te golpea con la cabeza, no lo demuestras, ni protestas, ni lo miras con sospecha o conspirando en tu contra. Y sin embargo, lo vigilas, no como un enemigo o con sospecha, sino con una evitación saludable. Debes actuar de esta manera con todas las cosas en la vida. Debemos dar un pase a muchas cosas con nuestros compañeros de entrenamiento. Porque, como he dicho, es posible evitar sin sospecha ni odio ".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 6.20

Al ver cada día y cada situación como una especie de ejercicio de entrenamiento, las apuestas se vuelven mucho más bajas. La forma en que interpretas tus propios errores y los errores de otros es, de repente, mucho más generosa. Sin duda, es una actitud más resistente que ir actuando como lo que está en juego en cada encuentro que arriesga el campeonato.

Cuando atrapes un codo o un golpe injusto hoy, sacude el dolor y recuérdate: estoy aprendiendo. Mi compañero de entrenamiento también está aprendiendo. Esto es práctica para los dos, eso es todo. Sé un poco más sobre él o ella, y por mi reacción, ellos también aprenderán un poco más sobre mí.

27 de abril

Gire hacia dentro

“Dale la vuelta y mira cómo es, cómo se vuelve cuando está viejo, enfermo o se prostituye. Que corto vivió el pregonero y el alabado, el que recuerda y el recordado Recordado en algún rincón de estas partes, e incluso no de la misma manera por todos, ni siquiera por uno. Y toda la tierra no es más que una mera mota ".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 8.21

El estoicismo consiste en mirar las cosas desde todos los ángulos, y ciertas situaciones son más fáciles de entender desde diferentes perspectivas. En situaciones potencialmente negativas, la mirada objetiva, incluso superficial. En realidad, podría ser superior. Ese punto de vista podría permitirnos ver las cosas claramente sin sumergirnos demasiado en lo que podrían representar o lo que podría haberlas causado. En otras situaciones, particularmente aquellas que involucran

Algo impresionante o loable, otro enfoque, como el de las expresiones de desprecio, es útil. Al examinar las situaciones desde adentro hacia afuera, podemos sentirnos menos intimidados por ellas, y es menos probable que nos dejen llevar por ellas.

Profundiza en tu miedo a la muerte o la oscuridad, ¿y qué encontrarás? Dale la vuelta a una ceremonia elegante y encontrarás ... ¿qué encontrarias?

28 de abril

Quiere hacerte un servidor

"Tantalus: el poder más alto es—

Thyestes: No hay poder, si no deseas nada."

SENECA, Thyestes, 440

En el mundo moderno, nuestras interacciones con la tiranía son un poco más voluntarias que en la antigüedad. Soportamos a nuestro jefe de control, aunque probablemente podríamos conseguir un trabajo diferente si quisiéramos.

¿Cambiamos la forma en que nos vestimos o nos abstenemos de decir lo que realmente pensamos? Porque queremos encajar con algún grupo genial. ¿Aguantamos críticas crueles o clientes? Porque queremos su aprobación. En estos casos, su poder existe debido a nuestras necesidades. Cambias eso, y eres libre.

El fallecido fotógrafo de moda Bill Cunningham en ocasiones se negó a facturar revistas por su trabajo. Cuando un joven recién llegado le preguntó por qué era eso, la respuesta de Cunningham fue épica: "Si no tomas dinero, no pueden decirte qué hacer, niño".

Recuerde: tomar el dinero, quererlo, proverbialmente o literalmente, lo convierte en un sirviente para las personas que lo tienen. La indiferencia hacia él, como lo expresó Séneca, convierte el poder más elevado en ningún poder, al menos en lo que concierne a tu vida.

29 de abril

LAVANDO EL POLVO DE LA VIDA

“Mira las estrellas en sus cursos e imagina que corres junto a ellos. Piensa constantemente en los cambios de los elementos entre sí, porque tales pensamientos quitan el polvo de la vida terrenal ".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 7.47

Es casi imposible mirar las estrellas y no sentir algo. Como lo explicó el cosmólogo Neil deGrasse Tyson, el cosmos nos llena de emociones complicadas. Por un lado, sentimos una pequeñez infinitesimal en comparación con el vasto universo; por otro lado, una conexión extrema con este todo más grande.

Obviamente, dado que estamos en nuestro cuerpo todos los días, es tentador pensar que eso es lo más importante del mundo. Pero contrarrestamos ese sesgo al observar la naturaleza, a cosas mucho más grandes que nosotros. Una línea de Séneca, que desde entonces se ha convertido en un proverbio, expresa bien la percepción de Marcus: Mundus ipse est ingens deorum omnium templum (El mundo en sí es un enorme templo de todos los dioses).

Mirar la hermosa extensión del cielo es un antídoto contra la persistente mezquindad de las preocupaciones terrenales. Y es bueno y recomendado perderte en eso tan a menudo como puedas.

30 de abril

¿POR QUE MANTIENES TU PERSONAJE?

“Así como lo que se considera racional o irracional difiere para cada persona, de la misma manera lo que es bueno o malo y útil o inútil difiere para cada persona. Por eso necesitamos educación, para que podamos aprender a ajustar nuestras nociones preconcebidas de lo racional e irracional en armonía con la naturaleza. Para resolver esto, no solo confiamos en nuestra estimación del valor de las cosas externas, sino que también aplicamos la regla de lo que está en consonancia con el carácter de uno ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.2.5–7

Es fácil quedar envuelto en nuestras propias opiniones de las cosas. Es como si nos estuviéramos adhiriendo a scripts invisibles, siguiendo instrucciones o patrones que ni siquiera entendemos. Cuanto más cuestione estos guiones y cuanto más los someta a la prueba rigurosa de su educación, más será su propia brújula.

Tendrás convicciones y pensamientos que son tuyos y que no pertenecen a nadie más.

El carácter es una defensa poderosa en un mundo al que le encantaría poder seducirte, comprarte, tentarte y cambiarte. Si sabe lo que cree y por qué lo cree, evitará las relaciones venenosas, los trabajos tóxicos, los amigos, que solo son amigos cuando todo va bien y cualquier número de males que afligen a las personas que no han pensado en sus preocupaciones más profundas. Esa es tu educación. Por eso haces este trabajo.

Parte II:
La disciplina de la acción.

MAYO

EL BUEN ACTUAR

1 de mayo

HAZ DE QUE TU CARÁCTER TE IDENTIFIQUE

"Porque la filosofía no consiste en mostrarse al exterior, sino en prestar atención a lo que se necesita y tenerlo en cuenta".

—MUSONIUS RUFUS, CONFERENCIAS, 16.75.15–16

El monje se viste con sus túnicas. Un sacerdote se pone el cuello. Un banquero usa un traje caro y lleva un maletín. Un estoico no tiene uniforme y no se parece a ningún estereotipo. No son identificables por la mirada o por la vista o por el sonido.

¿La única forma de reconocerlos? Por su carácter.

2 de mayo

SEA LA PERSONA QUE QUIERES SER

“Primero, dígase a usted mismo qué tipo de persona quiere ser, luego has lo que debes hacer. Porque en casi todas las actividades vemos que este es el caso. Los que buscan deportes primero eligen el deporte que quieren y luego hacen ese trabajo ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.23.1–2a

Es muy poco probable que un arquero golpee un objetivo al que no apuntó. Lo mismo va para ti, sea cual sea tu objetivo. Si no te molestas en retroceder y disparar, seguramente perderás el objetivo. Nuestras percepciones y principios nos guían en la selección de lo que queremos, pero en última instancia, nuestras acciones determinan si llegamos allí o no.

Así que sí, pase algo de tiempo, tiempo real e ininterrumpido, pensando en lo que es importante para usted, cuáles son sus prioridades. Luego, trabaja hacia eso y abandona lo demás. No es suficiente desear y esperar. Uno debe actuar, y actuar correctamente.

3 de mayo

MUESTRA MAS NO DIGA LO QUE SABES

“Aquellos que reciben las teorías simples y de inmediato quieren arrojarlas, como un malestar estomacal hace con su comida. Primero digiera sus teorías y no las lance. De lo contrario, estarán crudas, y no serán nutritivas. Después de haberlas digerido, muéstrenos los cambios en sus elecciones razonadas, al igual que los hombros de los gimnastas que muestran su dieta y entrenamiento, y el arte de los artesanos muestran lo que han aprendido ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.21.1–3

Muchos de los aforismos estoicos son fáciles de recordar e incluso suenan inteligentes cuando se citan. Pero de eso no se trata realmente la filosofía. El objetivo es convertir estas palabras en obras. Como lo expresó Musonius Rufus, la justificación de la filosofía es cuando "uno reúne la enseñanza del sonido con la conducta del sonido".

Hoy, o en cualquier momento, cuando te encuentres con ganas de soltar de manera condescendiente algún conocimiento que tienes, tómalo y pregunta: ¿Sería mejor decir palabras o dejar que mis acciones y elecciones ilustren ese conocimiento?

4 de mayo

Lo que es realmente impresionante

"¿Cuánto mejor es ser conocido por hacer el bien por muchos que por vivir extravagantemente? ¿Cuánto más digno que gastar en palos y piedras es gastarlo en la gente?

—MUSONIUS RUFUS, CONFERENCIAS, 19.91.26–28

Piensa en todo lo que sabes sobre los estilos de vida de los ricos y famosos. Ese tal y tal compró una casa de tantos millones. Ese tal y tal viaja con su propio barbero. Aquel es dueño de un tigre o un elefante.

El mismo chisme y notoriedad eran populares en la época romana. Otros eran conocidos por las fiestas orgiásticas y las fiestas suntuosas. Las obras de poetas romanos como Juvenal y Martial abundan en chismes sobre estos tipos.

Los que tienen una riqueza notable ganan y finalmente obtienen lo que quieren del gasto: su reputación.

¡Pero qué vacío! ¿Es realmente tan impresionante gastar, gastar, gastar? Dados los fondos, ¿quién no podría hacer eso?

Marco Aurelio vendió valientemente algunos de los muebles imperiales para pagar las deudas de guerra. Más recientemente, José Mujica, el ex presidente de Uruguay, se destacó por dar el 90 por ciento de su salario presidencial a la caridad y conducir un auto de veinticinco años. ¿Quién puede hacer cosas así? No todo el mundo. Entonces, ¿quién es el más impresionante?

5 de mayo

Tú eres el proyecto

"La materia prima para el trabajo de una persona buena y excelente es su propia razón, el cuerpo es el del médico y el entrenador físico, y la granja del agricultor".

—EPICTETO, DISCURSOS, 3.3.1

Los profesionales no tienen que justificar pasar tiempo entrenando o practicando su trabajo. Es lo que hacen, y la práctica es cómo se vuelven buenos en eso. Las materias primas varían de una carrera a otra, al igual que las ubicaciones y la duración varían según la persona y la profesión. Pero la única constante es el trabajo de esos materiales, las mejoras graduales y la competencia.

De acuerdo con los estoicos, su mente es el activo con el que más se debe trabajar y entender mejor.

6 de mayo

LA JUSTICIA ES HERMOSA

"Entonces, ¿qué hace hermoso a un ser humano? ¿No es la presencia de la excelencia humana? Joven amigo, si deseas ser hermoso, trabaja diligentemente en la excelencia humana. ¿Y qué es eso?

Observa a los que alabas sin prejuicios. ¿El justo o el injusto? El justo. ¿El disciplinado o el indisciplinado? El disciplinado. ¿El que tiene autocontrol o el incontrolado? El que tiene autocontrol. Al convertirte en ese tipo de persona, te volverás hermoso, pero en la medida en que ignores estas cualidades, serás feo, incluso si utilizas todos los trucos del libro para parecer hermoso ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.1.6b – 9

Las nociones contemporáneas de belleza son ridículas. Nuestros estándares para lo que es atractivo son increíblemente insólitos, ya que valoramos y ensalzamos las cosas que las personas casi no tienen control sobre: pómulos altos, complexión, altura, ojos penetrantes.

¿Es realmente hermoso ganar la lotería genética? ¿O debería la belleza depender de las elecciones, acciones y atributos que desarrollamos? Una quilla uniforme, un sentido de la justicia, un compromiso con el deber. Estos son rasgos hermosos, y van mucho más allá de las apariencias.

Hoy, puede elegir estar sin prejuicios, actuar con justicia, mantener la calma, controlarse a sí mismo, incluso cuando eso signifique dedicación y sacrificio. Si eso no es bello, ¿qué es?

7 de mayo

CÓMO TENER UN BUEN DÍA

"Dios estableció esta ley, diciendo: si quieres algo bueno, obtenlo de ti mismo".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.29.4

Para garantizar que tengas un buen día: haz cosas buenas. Cualquier otra fuente de alegría está fuera de tu control o no es renovable. Pero el tuyo es para ti, todo el tiempo, y es interminable. Es la última forma de autosuficiencia.

8 de mayo

¿BIEN Y MAL? MIRE SUS OPCIONES

"¿Dónde está el bien? En nuestras elecciones razonadas. ¿Dónde está el mal? En nuestras elecciones razonadas. ¿Dónde está eso que no es ni bueno ni malo? En las cosas fuera de nuestra propia elección razonada ".

—EPICTETO, DISCURSOS, 2.16.1

Hoy en día, a medida que suceden las cosas y te encuentras preguntándote qué significan, mientras te encuentras contemplando varias decisiones, recuerda: lo correcto siempre proviene de nuestra elección razonada. No si algo es recompensado. No si algo tendrá éxito, sino si es la elección correcta.

El dictamen de Epicteto nos ayuda a superar todo esto con claridad y confianza. ¿Es algo bueno o malo?

¿esto está bien o mal?

Ignora todo lo demás. Enfócate solo en tus elecciones.

9 de mayo

CARPE DIEM

“Por lo tanto, salgamos de todo corazón, dejemos de lado nuestras muchas distracciones y esforcémonos en este único propósito, antes de que nos demos cuenta demasiado tarde del rápido e imparable vuelo del tiempo y nos quedemos atrás. A medida que surja cada día, dale la bienvenida como el mejor día de todos, y haz que sea tu propia posesión. Debemos aprovechar lo que huye ".

SENECA, CARTAS MORALES, 108.27b – 28a

Solo tendrás una oportunidad hoy. Tienes solo veinticuatro horas para tomarlo. Y luego se va y se pierde para siempre. ¿Aprovecharas completamente todo el día de hoy? ¿Llamarás, "Tengo esto”, y harás todo lo posible para ser tu mejor tu?

¿Qué vas a lograr hacer hoy con tu dia antes de que se resbale de tus dedos y se convierta en el pasado? Cuando alguien te pregunta qué hiciste ayer, ¿realmente quieres que la respuesta sea "nada"?

10 de mayo

NO SE INSPIRE, SEA INSPIRADOR

"Permítanos también producir un acto audaz por nuestra cuenta, y unirnos a las filas de los más emulados".

-SENECA, CARTAS MORALES, 98.13b

Era común en la época griega y romana, como lo es ahora, que los políticos se complacieran con su audiencia.

Ellos prodigarían elogios efusivos a la multitud, en su país, en inspirar victorias militares del pasado. ¿Cuántas veces has escuchado a un candidato político decir: "Este es el país más grande en la historia del mundo"? Como señaló el orador Demóstenes, con gusto nos sentaremos durante horas para escuchar a un orador que se encuentra frente a algún monumento famoso o sagrado, "alabando a nuestros ancestros, describiendo sus hazañas y enumerando sus trofeos".

¿Pero qué logra esta adulación? Nada. Peor aún, la admiración de los elogios brillantes nos distrae de su verdadero propósito. Además, como explica Demóstenes, traiciona a los ancestros que nos inspiran. Concluí su discurso ante el pueblo ateniense con palabras que Séneca más tarde repetiría y aún resonará siglos más tarde. "Reflexiona, entonces", dijo, "que tus antepasados preparen esos trofeos, pero no solo los mires. Ellos prepararon esos trofeos, se la persona que puede imitar esas virtudes y conseguir esos trofeos".

Lo mismo ocurre con las citas de este libro y con otras palabras inspiradoras que pueda escuchar. No se limiten a admirarlos. Úsalos, úsalos a ellos. Sigue su ejemplo.

11 de mayo

La culpa es peor que la cárcel

“La mayor parte de la paz mental no es hacer nada malo. Los que carecen de autocontrol viven vidas desorientadas y perturbadas ".

SENECA, CARTAS MORALES, 105.7

Considere a los fugitivos que voluntariamente se entregan después de años en fuga. ¿Por qué harían eso? Eran libres, un paso por delante de la ley, ¡pero se dieron por vencidos! Debido a que la culpa y el estrés de la vida de los fugitivos con el tiempo empeoran más que la posibilidad de perder la libertad, de hecho, era su propio tipo de prisión.

Es la misma razón por la cual, que niño, podría haber confesado una mentira a los padres completamente desprevenidos. Es la razón por la que un compañero puede admitir voluntariamente una infidelidad aplastante, aunque el otro no tenga idea. “¡¿Por qué me estás diciendo esto ?!”, grita la traición mientras ella sale por la puerta.

"¡Porque las cosas han ido tan bien y no pude soportarlo más!"

Hay enormes costos por hacer el mal, no solo para la sociedad, sino también para el perpetrador. Mire las vidas de la mayoría de las personas que rechazan la ética y la disciplina, y el caos y la miseria que a menudo le siguen. Este castigo es casi siempre tan malo o peor que el que la sociedad pide.

Esta es la razón por la que tantos delincuentes menores confiesan o se entregan voluntariamente. No siempre se apegan a eso, pero en el momento más bajo, finalmente se dan cuenta: esta no es una manera de vivir. Quieren la tranquilidad que viene con hacer lo correcto. Y tu también.

12 de mayo

LA AMABILIDAD ES SIEMPRE LA RESPUESTA CORRECTA

"La amabilidad es invencible, pero solo cuando es sincera, sin hipocresía ni falsificación. Porque, ¿qué puede hacer incluso la persona más maliciosa si sigues mostrando amabilidad y, si tienes la oportunidad, indicas con delicadeza dónde se equivocaron, justo cuando intentan lastimarte?

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 11.18.5.9a

¿Qué pasaría si la próxima vez que te trataran mal, no te limitaras a defenderte, y si respondieras con una amabilidad absoluta? ¿Qué pasaría si pudieras "amar a tus enemigos, hacer el bien a los que te odian"? ¿Qué tipo de efecto crees que tendría?

La Biblia dice que cuando puedes hacer algo bueno y cuidar a un enemigo odioso, es como "amontonar carbones encendidos en su cabeza". La reacción esperada al odio es más odio. Cuando alguien dice algo puntual o malo en el día de hoy, esperan que usted responda con odio, no con amabilidad. Cuando eso no sucede, se sienten avergonzados. Es un shock para su sistema, lo hace a usted mejor.

La mayoría de las groserías, la maldad y la crueldad son una máscara para la debilidad profunda. La amabilidad en estas situaciones solo es posible para personas de gran fortaleza. Tienes esa fuerza. Utilízala.

13 de mayo

ALIMENTANDO EL HABITO DE LA LLAMA INTERIOR

“Cada hábito y capacidad se confirma y crece con sus acciones correspondientes, caminar caminando y correr corriendo. . . por lo tanto, si desea hacer algo, conviértase en un hábito, si no quiere hacer eso, no debe hacerlo, sino hacer un hábito de otra cosa. El mismo principio funciona en nuestro estado mental. Cuando te enojas, no solo has experimentado ese mal, sino que también has reforzado un mal hábito, agregando combustible al fuego ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.18.1–5

Somos lo que repetidamente hacemos ", dijo Aristóteles," por lo tanto, la excelencia no es un acto sino un hábito ".

Los estoicos se suman a que somos un producto de nuestros pensamientos ("Como son tus pensamientos habituales, también será el carácter de tu mente", dijo Marcus Aurelius).

Piense en sus actividades de la última semana, así como en lo que ha planeado para hoy y la semana que sigue. La persona que te gustaría ser, o la persona con la que te ves a ti mismo como, ¿qué tan estrechamente se corresponden tus acciones con él o ella? ¿Qué fuego estás alimentando? ¿En qué persona te estás convirtiendo?

14 de mayo

NUESTRO BIENESTAR ESTÁ EN NUESTRAS ACCIONES

"Los obsesionados con la gloria conceden su bienestar a los demás, los que aman el placer lo vinculan con los sentimientos, pero el que tiene un verdadero entendimiento lo busca solo en sus propias acciones. . .. Piense en el carácter de las personas que uno desea complacer, las posesiones que uno quiere obtener y las tácticas que emplea para tales fines. Cuán rápido el tiempo borra esas cosas, y cuántos serán eliminados".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 6:51, 59

Si su felicidad depende de lograr ciertos objetivos, ¿qué sucede si interviene el destino? ¿Qué pasa si te desaíran? ¿Si los eventos externos interrumpen? ¿Qué pasa si logras todo, pero descubres que nadie está impresionado? Ese es el problema con dejar que tu felicidad sea determinada por cosas que no puedes controlar. Es un riesgo insano.

Si un actor se enfoca en la recepción pública de un proyecto, ya sea que a los críticos les guste o sea un éxito, estarán constantemente decepcionados y heridos. Pero si les encanta su desempeño, y ponen todo lo que tienen para hacer lo mejor de lo que son capaces, siempre encontrarán satisfacción en su trabajo. Al igual que ellos, deberíamos disfrutar de nuestras acciones, al tomar las acciones correctas, en lugar de los resultados que se obtienen de ellas. Nuestra ambición no debería ser ganar, entonces, sino jugar con todo nuestro esfuerzo. Nuestra intención no es ser agradecido o reconocido, sino ayudar y hacer lo que consideramos correcto. Nuestro enfoque no está en lo que nos sucede, sino en cómo respondemos. En esto, siempre encontraremos contento y resiliencia.

15 de mayo

CUENTE SUS BENDICIONES

"No te fijes en cosas que no posees como si fueran tuyas, cuenta las bendiciones que realmente posees y piensa cuánto las desearías si no fueran ya tuyas.

Pero cuídese, que no valora estas cosas hasta el punto de estar preocupado si las suelta ".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 7.27

A menudo codiciamos lo que otras personas tienen. Intentamos desesperadamente mantener el ritmo de los Joneses, mientras que los Joneses son miserables tratando de mantenerse al día con nosotros.

Sería gracioso si no fuera tan triste. Así que hoy, deja de tratar de obtener lo que otras personas tienen. Lucha contra tus ganas de reunirte y atesorar. Esa no es la manera correcta de vivir y actuar. Aprecia y aprovecha lo que ya tienes, y deja que esa actitud guíe tus acciones.

16 de mayo

El método de la cadena

"Si no deseas ser un cabeza caliente, no alimentes tu hábito. Como primer paso debe mantener la calma y cuente los días en los que no ha estado enojado. Solía estar enojado todos los días, ahora día por medio, luego cada tercer o cuarto ... si llegas a los 30 días, ¡gracias a Dios! Porque el hábito se ha debilitado. y luego se ha borrado. "No perdí la paciencia hoy, ni al día siguiente, ni por tres o cuatro meses, sino que me mantuve fresco ante la provocación". Sabrás que estás en mejor estado de salud ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.18.11b – 14

El comediante Jerry Seinfeld una vez le dio a un joven cómico llamado Brad Isaac algunos consejos sobre cómo escribir y crear material. Mantén un calendario, le dijo, y cada día que escribes chistes, escribe una X. Muy pronto, empiezas una cadena, y luego tu trabajo es simplemente no romper la cadena. El éxito se convierte en una cuestión de impulso. Una vez que recibes un poco, es más fácil mantenerlo en funcionamiento.

Mientras que Seinfeld usó el método de la cadena para crear un hábito positivo, Epicteto decía que también se puede usar para eliminar uno negativo. No es tan diferente a tomar la sobriedad "un día a la vez". Comience con un día haciendo lo que sea, ya sea controlando su temperamento o sus ojos errantes o su dilación. Luego haz lo mismo al día siguiente y al día siguiente. Construye una cadena y luego trabaja para no romperla. No arruines tu racha.

17 de mayo

EL ESTOICISMO ES UN CAMINO

“Muéstrame a alguien enfermo y feliz, en peligro y feliz, moribundo y feliz, exiliado y feliz, deshonrado y feliz. ¡Muéstrame! Por Dios, cuánto me gustaría ver un estoico. Pero como no puedes mostrarme a alguien que esté perfectamente formado, al menos muéstrame a alguien que se forme así, inclinándose de esta manera… ¡Muéstrame!"

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.19.24–25a, 28

En lugar de ver la filosofía como un fin al que uno aspira, véalo como un camino. No de vez en cuando, sino en el transcurso de una vida, progresando progresivamente en el camino. Con constancia, sin epifanías, sin forma.

A Epicteto le encantaba quitar a sus estudiantes la satisfacción de sus propios progresos. Quería recordarles, y ahora lo hará con usted: el trabajo constante y el entrenamiento serio que se necesita todos los días para poder llegar a esa forma perfecta.

Es importante que recordemos en nuestro propio camino hacia la superación personal: uno nunca llega. El sabio, el estoico perfecto que se comporta perfectamente en cada situación, es un ideal, no un fin.

18 de mayo

COMO HACES ALGO, LO HACES TODO

"Preste atención a lo que está frente a usted: el principio, la tarea o lo que se describe".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 8.22

Es divertido pensar en el futuro. Es fácil rumiar sobre el pasado. Es más difícil poner esa energía en lo que tenemos frente a nosotros en este momento, especialmente si es algo que no queremos hacer. Nosotros pensamos:

Esto es sólo un trabajo; no es quien soy No importa. Pero sí importa. Quién sabe, podría ser la última cosa que hagas. Aquí yace Dave, enterrado vivo bajo una montaña de asuntos pendientes.

Hay un viejo dicho: "Cómo haces cualquier cosa es cómo haces todo". Es cierto. Cómo manejas hoy es cómo manejarás todos los días. Cómo manejas este minuto es cómo manejarás cada minuto.

19 de mayo

APRENDER, PRACTICAR, INTENTAR

"Es por eso que los filósofos nos advierten que no estemos satisfechos con el mero aprendizaje, sino que añadamos práctica y luego entrenamiento. "A medida que pasa el tiempo, nos olvidamos de lo que aprendimos y terminamos haciendo lo contrario, y opinamos lo contrario de lo que deberíamos".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.9.13–14

Muy pocas personas pueden simplemente ver un video instructivo o escuchar algo explicado y luego saber, hacia atrás y hacia adelante, cómo hacerlo. La mayoría de nosotros tenemos que hacer algo varias veces para aprender de verdad. Uno de los distintivos de las artes marciales, el entrenamiento militar y el entrenamiento atlético de casi cualquier tipo son las horas y horas y horas de práctica monótona. Un atleta en el nivel más alto entrenará durante años para realizar movimientos que pueden durar unos segundos o menos. El ejercicio de dos minutos, cómo escapar de un estrangulador, el saltador perfecto. Simplemente saber no es suficiente. Debe ser absorbido por los músculos y el cuerpo. Debe convertirse en parte de nosotros. O corremos el riesgo de perderlo en el segundo momento en que experimentamos estrés o dificultad.

Es verdad también con los principios filosóficos. No puedes simplemente escuchar algo una vez y esperar confiar en él cuando el mundo se esté derrumbando a nuestro alrededor. Recuerda, Marco Aurelio no estaba escribiendo sus meditaciones para otras personas. Estaba meditando activamente por sí mismo. Incluso como un hombre exitoso, sabio y experimentado, fue hasta los últimos días de su vida practicando y entrenándose para hacer lo correcto.

Como un cinturón negro, todavía se presentaba al dojo todos los días para rodar; Al igual que un atleta profesional, aún se presentaba a practicar cada semana, aunque probablemente otros pensaban que era innecesario.

20 de mayo

CALIDAD SOBRE CANTIDAD

"¿Cuál es el punto de tener innumerables libros y bibliotecas, cuyos títulos difícilmente se pueden leer en toda una vida? "El aprendiz no es enseñado, sino que está agobiado por el gran volumen, y es mejor plantar las semillas de algunos autores que estar esparcidos por muchos".

SENECA, EN TRANQUILIDAD DE LA MENTE, 9.4

Aquí no hay premio por haber leído la mayoría de los libros antes de morir. Incluso si fuera el lector más dedicado del mundo (un libro al día, incluso) su colección probablemente nunca sería más grande que una pequeña biblioteca. Nunca se acercará ni siquiera a igualar lo que está almacenado en los servidores de Google Books ni a mantenerse al día con los cientos de miles de títulos nuevos que se publican en Amazon cada año.

¿Qué pasaría si, en lo que respecta a su lectura y aprendizaje, priorizara la calidad sobre la cantidad? ¿Qué pasa si lees los pocos grandes libros en profundidad en lugar de hojear brevemente todos los libros nuevos? Sus estantes podrían estar más vacíos, pero su cerebro y su vida estarían más llenos.

21 de mayo

¿QUÉ TIPO DE BOXEADOR ERES?

Pero ¿qué es la filosofía? ¿No significa simplemente prepararnos para lo que pueda venir? ¿No entiendes que realmente equivale a decir que, si me preparara para soportar, entonces permitiré que suceda algo que sucederá? De lo contrario, sería como si el boxeador saliera del ring porque recibió algunos golpes. En realidad, puedes dejar el ring de boxeo sin consecuencias, pero ¿qué ventaja obtendrías de abandonar la búsqueda de la sabiduría? Entonces, ¿qué debemos decir cada uno de nosotros a cada prueba que enfrentamos? ¡Esto es para lo que me he entrenado, para esto mi disciplina! "

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.10.6–7

A los estoicos les encantaba usar las metáforas del boxeo y la lucha libre como lo hacemos hoy en día con las analogías del béisbol y el fútbol. Probablemente esto se deba a que el deporte del pankration, literalmente "puro poder", pero una forma más pura de artes marciales mixtas que la que se ve hoy en día en la UFC era parte integral de la niñez y la condición de hombre en Grecia y Roma. (De hecho, un análisis reciente ha encontrado casos de "oreja de coliflor", una lesión común en las estatuas griegas). Los estoicos se refieren a pelear porque es lo que sabían.

Séneca escribe que la prosperidad no maltratada es débil y fácil de derrotar en el cuadrilátero, pero "un hombre que ha estado en constante contienda con las desgracias adquiere una piel callosa por el sufrimiento". Este hombre, dice, lucha hasta el suelo y nunca se rinde.

Eso es lo que Epicteto significa también. ¿Qué tipo de boxeador eres si te vas porque te golpean? ¡Esa es la naturaleza del deporte! ¿Eso te va a impedir continuar?

22 de mayo

HOY ES EL DÍA

"Tienes lo que te mereces. En lugar de ser una buena persona hoy, eliges convertirte en una mañana".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 8.22

"No me quejo de la falta de tiempo. . . lo poco que tengo irá lo suficientemente lejos. Hoy, este día, lograremos lo que ningún mañana no hablará. Pondré sitio a los dioses y sacudiré al mundo ".

—SECA, MEDEA, 423–425

Casi siempre sabemos lo que es lo correcto. Sabemos que no debemos molestarnos, que no debemos tomar esto personalmente, que deberíamos caminar a la tienda de alimentos saludables en lugar de pasar por el camino, que debemos sentarnos y enfocarnos durante una hora. La parte más difícil es decidir hacerlo en un momento dado.

¿Qué nos detiene? El autor Steven Pressfield llama a esta fuerza La Resistencia. Como lo expresó en The War of Art, "No nos decimos a nosotros mismos, 'Nunca voy a escribir mi sinfonía'. En cambio, decimos: 'Voy a escribir mi sinfonía; Voy a empezar mañana ".

Hoy, no mañana, es el día en que podemos empezar a ser buenos.

23 de mayo

MUESTRAME COMO VIVIR

"Muéstrame que la buena vida no consiste en su duración, sino en su uso, y que es posible, y no demasiado común, que una persona que ha tenido una vida larga haya vivido demasiado poco".

SENECA, CARTAS MORALES, 49.10b

No hay necesidad de mostrar a Séneca. Muéstrate. No importa cuántos años se te den, tu vida puede ser clara y seriamente una larga y plena. Todos conocemos a alguien así, alguien que perdimos demasiado pronto, pero incluso ahora pensamos: si pudiera hacer la mitad de lo que hicieron, consideraré que mi vida ha sido bien vivida.

La mejor manera de llegar es enfocándose en lo que está aquí ahora, en la tarea que tiene a mano, ya sea grande o pequeña. Como él dice, al verternos plena e intencionalmente en el presente, "es suave [s] el paso del vuelo precipitado del tiempo".

24 de mayo

HAS TU PROPIA BUENA FORTUNA

“Usted dice, la buena fortuna solía encontrarse con usted en cada esquina. Pero la persona afortunada es la que se da una buena fortuna. Y las buenas fortunas son un alma bien afinada, buenos impulsos y buenas acciones ".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 5.36

¿Cuál es la noción más productiva de la buena suerte? ¿Uno que está definido por factores totalmente aleatorios fuera de su control, o una cuestión de probabilidad que puede ser aumentada, aunque no garantizada, por las decisiones correctas y la preparación correcta? Obviamente, este último. Esta es la razón por la cual las personas exitosas, pero misteriosamente "afortunadas" parecen gravitar hacia ella.

"La diligencia es la madre de la buena suerte". En la década de 1920, Coleman Cox dio un giro moderno al decir: "Yo Soy un gran creyente de la suerte. Cuanto más trabajo, más suerte tengo ". (Ese dicho se ha atribuido incorrectamente a Thomas Jefferson, quien no dijo nada de eso).

Hoy en día, decimos: "La suerte esta donde el trabajo duro se encuentra con la oportunidad". ¿O es que típicamente se da la vuelta?

Hoy, puedes esperar que la buena fortuna y la buena suerte aparezcan mágicamente en tu camino. O puede prepararse para tener suerte enfocándose en hacer lo correcto en el momento adecuado e, irónicamente, hacer que la suerte sea casi innecesaria en el proceso.

25 de mayo

Donde encontrar la alegría

"La alegría para los seres humanos reside en el trabajo humano adecuado. Y el trabajo humano adecuado consiste en: actos de bondad hacia otros seres humanos, desprecio por los movimientos de los sentidos, identificación de impresiones confiables y contemplación del orden natural y todo lo que sucede para mantenerlo ".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 8.26

Cuando los entrenadores de perros son llevados a trabajar con un perro disfuncional o infeliz, generalmente comienzan con una pregunta: "¿Lo tomas para pasear?" Preguntan porque los perros fueron criados para hacer ciertas tareas: Para trabajar, y cuando se les priva de esta parte esencial de su naturaleza, sufren y actúan. Esto es cierto, no importa cuán mimados y agradables puedan ser sus vidas.

Lo mismo es cierto para los humanos. Cuando escuchas que los estoicos dejan de lado ciertas emociones o lujos materiales, no es porque no los disfruten. No es porque la vida estoica sea una falta de felicidad o diversión. Los estoicos simplemente pretenden ayudarnos a encontrar nuestra esencia: experimentar la alegría de nuestro trabajo humano adecuado.

26 de mayo

DEJA DE CUIDAR LO QUE LA GENTE PIENSE

"Me sorprende constantemente la facilidad con que nos amamos a nosotros mismos por encima de todos los demás, sin embargo, damos más valor a las opiniones de los demás que a nuestra propia estimación del yo. . . . ¡Cuánta credibilidad le damos a las opiniones que nuestros compañeros tienen de nosotros y cuán poco entendemos!

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 12.4

Qué tan rápido podemos ignorar nuestros propios sentimientos acerca de algo y adoptar los de alguien más. Creemos que una camisa se ve bien en la tienda, pero la veremos con vergüenza y desprecio si nuestro cónyuge o un compañero de trabajo hace un comentario imprevisto. Podemos ser inmensamente felices con nuestras propias vidas, hasta que descubramos que alguien que ni siquiera nos gusta tiene más. O peor y más precariamente, no nos sentimos bien con nuestros logros o talentos hasta que un tercero los valida.

Como la mayoría de los ejercicios estoicos, este intenta enseñarnos que aunque controlamos nuestras propias opiniones, no controlamos lo que piensan los demás, y mucho menos sobre nosotros. Por esta razón, ponernos a merced de esas opiniones y tratar de obtener la aprobación de los demás es una tarea peligrosa.

No pases mucho tiempo pensando en lo que piensan los demás. Piensa en lo que piensas. En cambio, piense en los resultados, en el impacto, en si es lo correcto o no.

27 de mayo

SUMA LAS PEQUEÑAS COSAS

"El bienestar se realiza mediante pequeños pasos, pero en verdad no es una cosa pequeña".

—ZENON, CITADO EN DIOGENES LAERTIUS, VIDAS DE LOS FILOSÓFOS EMINENTES, 7.1.26

El famoso biógrafo Diógenes Laercio atribuye esta cita a Zenón, pero admite que Sócrates también podría haberla dicho, lo que significa que puede ser una cita de una cita de una cita. pero, realmente importa? La verdad es verdad

En este caso, la verdad es una que conocemos bien: las pequeñas cosas se suman. Alguien es una buena persona no porque digan que lo son, sino porque toman buenas acciones. Uno no hace que uno actúe de forma mágica, es una cuestión de muchas elecciones individuales. Se trata de levantarse en el momento adecuado, hacer su cama, resistir los atajos, invertir en usted mismo, hacer su trabajo. Y no se equivoque: mientras que la acción individual es pequeña, su impacto acumulativo no lo es.

Piense en todas las pequeñas opciones que se lanzarán frente a usted hoy. ¿Sabes cuáles son el camino correcto y cuáles son el camino fácil? Elija el camino correcto y observe cómo todas estas pequeñas cosas se suman hacia la transformación.

28 de mayo

LAS PRIMERAS DOS COSAS ANTES DE ACTUAR

"Lo primero que debes hacer, es no preocuparte. Porque todo sucede de acuerdo con la naturaleza de todas las cosas, y en poco tiempo no serás nadie y en ninguna parte, como lo son ahora los grandes emperadores Adriano y Augusto. Lo siguiente que debe hacer es considerar cuidadosamente la tarea en cuestión por lo que es, al tiempo que debes recordar que tu propósito es ser un buen ser humano. Dirígete directamente a hacer lo que la naturaleza requiere de ti, y habla como lo consideres más justo y apropiado: con amabilidad, modestia y sinceridad ".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 8.5

Imagina, por un segundo, cómo debió haber sido la vida de Marco como emperador. Él presidiría el Senado. Dirigiría a las tropas en la batalla, dirigiría la gran estrategia del ejército como su más alto comandante. También escucharía apelaciones de ciudadanos, abogados, gobiernos extranjeros. En otras palabras, como la mayoría de las personas en el poder, se le pidió que tomara decisiones: todo el día, todos los días, decisión tras decisión.

Su fórmula para la toma de decisiones es un método probado en la batalla para actuar y actuar correctamente, literalmente. Es por eso que debemos tratar de usarlo nosotros mismos.

Primero, no se enoje, ya que eso influirá negativamente en su decisión y la hará más difícil de lo que debe ser.

Segundo, recuerda el propósito y los principios que más valoras. Ejecutar acciones potenciales a través de este filtro eliminará las malas elecciones y resaltará las correctas.

No te enojes

Has lo correcto.

Eso es.

29 de mayo

El trabajo es terapia

"El trabajo nutre las mentes nobles".

SENECA, LETRAS MORALES, 31,5.

¿Sabes esa sensación que sientes cuando no has estado en el gimnasio en unos días? Un poco aburrido. Irritable. Con el sentimiento de falta. Incierto. Otros tienen una sensación similar cuando han estado de vacaciones por mucho tiempo o justo después de su primera jubilación. La mente y el cuerpo están ahí para ser utilizados: comienzan a girar sobre sí mismos cuando no tienen un final productivo.

Es triste pensar que este tipo de frustración es una realidad cotidiana para muchas personas. Dejan gran parte de su potencial sin cumplir porque tienen trabajos en los que realmente no hacen mucho o porque tienen demasiado tiempo en sus manos. Peor aún es cuando intentamos alejar estos sentimientos comprando cosas, saliendo, peleando, creando dramas, complaciéndonos con las calorías vacías de la existencia en lugar de encontrar el verdadero alimento.

La solución es simple y, afortunadamente, siempre a mano. Sal y trabaja.

30 de mayo

¿TRABAJANDO DURO U OCUPACION IMPRODUCTIVA?

"No puedo llamar a una persona un trabajador duro solo porque escucho que leen y escriben, incluso si trabajan en ello toda la noche. Hasta que no sepa para qué trabaja una persona, no puedo considerarla laboriosa. . . . Puedo si el fin para el que trabajan es su propio principio rector, que sea y permanezca en constante armonía con la Naturaleza ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.4.41; 43

¿Cuáles son las posibilidades de que la persona más ocupada que conoces sea la más productiva? Solemos asociar la actividad con la bondad y creemos que pasar muchas horas en el trabajo debe ser recompensado.

En su lugar, evalúe lo que está haciendo, por qué lo está haciendo y hacia dónde lo llevará.

Si no tiene una buena respuesta, entonces pare.

31 de mayo

TENEMOS UNA OBLIGACIÓN

"¿Cuál es tu vocación? Para ser una buena persona".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 11.5

Los estoicos creían, sobre todo, que nuestro trabajo en esta tierra es ser un buen ser humano. Es un deber básico, sin embargo, somos expertos en inventar excusas para evitarlo.

Para citar a Belichick otra vez: "Haz tu trabajo".

JUNIO

RESOLVIENDO PROBLEMAS

1 de junio

SIEMPRE TIENE UNA CLÁUSULA MÁS INVERSA

"De hecho, nadie puede frustrar los propósitos de su mente, porque no pueden ser tocados por el fuego, el acero, la tiranía, la calumnia o cualquier otra cosa".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 8.41

Los obstáculos son una parte de la vida: las cosas suceden, las cosas se interponen en nuestro camino, las situaciones van mal. Pero nada puede detener a la mente estoica cuando funciona correctamente, porque en cada curso de acción, se ha mantenido

"Una cláusula inversa".

¿Qué es eso? Es una opción de copia de seguridad. Si un amigo nos traiciona, nuestra cláusula inversa es aprender de cómo sucedió esto y cómo perdonar el error de esta persona. Si nos meten en la cárcel, nuestra cláusula inversa es que podemos negarnos a que nos rompa este cambio de eventos e intentar servir a nuestros compañeros de prisión. Cuando una falla técnica borra nuestro trabajo, nuestra cláusula inversa es que podemos comenzar de nuevo y hacerlo mejor esta vez.

Nuestro progreso puede ser impedido o interrumpido, pero la mente siempre puede ser cambiada, retiene el poder para redirigir el camino.

Parte de esto es recordar el curso habitual de las cosas: la Ley de Murphy establece que "si algo puede salir mal, lo hará". Por lo tanto, mantenemos esta cláusula inversa a mano porque sabemos que probablemente tendremos que usarla. Nadie puede frustrar eso.

2 de junio

LA PERSPECTIVA DE PLATON

"Qué bien lo puso Platón. Cuando quiera hablar de personas, es mejor tener una vista de pájaro y ver todo de una vez: reuniones, ejércitos, granjas, bodas y divorcios, nacimientos y muertes, salas de audiencia ruidosas o espacios silenciosos, todas las personas extranjeras, días festivos, monumentos, mercados, todo.”

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 7.48

Hay un hermoso diálogo llamado "Icaromenippus, una expedición aérea" por el poeta Lucian, en el cual al narrador se le da la capacidad de volar y ver el mundo desde arriba. Girando sus ojos

Hacia la Tierra, él ve cuán cómicamente pequeñas son incluso las personas más ricas, las propiedades más grandes y los imperios completos desde arriba. Todas sus batallas y preocupaciones se hicieron insignificantes en perspectiva.

En la antigüedad, este ejercicio era solo teórico: lo más alto que cualquiera podía obtener era la cima de una montaña o un edificio de unos pocos pisos de altura. Pero a medida que la tecnología ha progresado, los humanos han podido realmente tener esa vista de pájaro, y más.

Edgar Mitchell, un astronauta, fue uno de los primeros en ver la tierra desde el espacio exterior. Como contó más tarde:

“En el espacio exterior desarrollas una conciencia global instantánea, una orientación hacia las personas, una insatisfacción intensa con el estado del mundo y una compulsión a hacer algo al respecto. De ahí en la luna, la política internacional se ve tan mezquina. Quieres agarrar a un político por el cuello y arrastrarlo a un cuarto de millón de millas y decir: 'Mira eso, hijo de puta' ".

Muchos problemas pueden resolverse desde la perspectiva de Platón. Utilízalo.

3 de junio

ESTÁ BIEN SER FLEXIBLE

"¿No puede servir en el ejército? Déjalo buscar un cargo público. ¿Debe vivir en el sector privado? Que sea un portavoz. ¿Está condenado al silencio? Déjalo ayudar a sus conciudadanos con un testimonio público silencioso. ¿Es peligroso entrar al foro? Permítale mostrarse, en casas privadas, en eventos públicos y reuniones, como un buen socio, amigo fiel y moderado. ¿Ha perdido los deberes de un ciudadano? Que ejercite las de un ser humano ".

SENECA, EN TRANQUILIDAD DE LA MENTE, 4.3

Poco antes de su muerte, ya que la victoria en la Guerra Civil estaba finalmente a su alcance, Lincoln contó una historia a una audiencia de generales y almirantes acerca de un hombre que se le había acercado para un nombramiento gubernamental de alto rango. Primero, el hombre preguntó si se le podría convertir en ministro de Relaciones Exteriores. Al ser rechazado, el hombre pidió una posición más modesta. Al ser rechazado de nuevo, pidió un trabajo como oficial de aduanas de bajo nivel. Al darse cuenta de que no podía ni siquiera conseguir eso, finalmente le pidió a Lincoln un viejo par de pantalones. "Ah", se rió Lincoln al concluir la historia, "es bueno ser humilde".

Esta historia encarna la flexibilidad y determinación del estoicismo. Si no podemos hacer esto, tal vez podamos intentarlo. Y si no podemos hacer eso, entonces tal vez podamos intentar otra cosa. Y si eso es imposible, siempre hay otro. Incluso si lo último es simplemente ser un buen ser humano, siempre tenemos alguna oportunidad de practicar nuestra filosofía, de hacer alguna contribución.

4 de junio

PARA ESO ESTAMOS AQUI

"¿Por qué, pues, estamos ofendidos? ¿Por qué nos quejamos? Esto es para lo que estamos aquí ".

SENECA, SOBRE LA PROVIDENCIA, 5.7b – 8

Nadie dijo que la vida fuera fácil. Nadie dijo que sería justo.

No olvide, sin embargo, que proviene de una larga e ininterrumpida línea de antepasados que sobrevivieron a adversidades, dificultades y luchas inimaginables. Son sus genes y su sangre los que corren por tu cuerpo. ahora mismo, sin ellos, no estarías aquí.

Eres un heredero de una tradición impresionante, y como descendencia viable, eres capaz de lo que ellos fueron capaces de hacer. Estás destinado a esto. Criado para ello.

Solo algo para tener en cuenta si las cosas se ponen difíciles.

5 de junio

LIMPIA TU PROPIA NARIZ

“Lloramos a Dios Todopoderoso, ¿cómo podemos escapar de esta agonía? Tonto, ¿no tienes manos? ¿O podría ser que Dios olvidó darte un par? Siéntate y reza para que tu nariz no gotee. O, simplemente, limpie su nariz y deje de buscar un chivo expiatorio ".

—EPICTETO, DISCURSOS, 2.16.13

El mundo es injusto. El juego está amañado. Algo así es para ti. Tal vez estas teorías sean ciertas, pero en términos prácticos, para los que están aquí y ahora, ¿de qué sirven? Ese informe del gobierno o ese artículo de noticias comprensivo no pagará las facturas ni rehabilitará su pierna fracturada ni encontrará el préstamo puente que necesita. Al sucumbir a la autocompasión y la narrativa de "ay de mí" no se logra nada, nada más que agotarte de la energía y la motivación que necesitas para hacer algo con respecto a tu problema.

Tenemos una opción: ¿Nos centramos en las formas en que nos han perjudicado, o utilizamos lo que se nos ha dado y nos ponemos a trabajar? ¿Esperaremos a que alguien nos salve, o escucharemos la poderosa llamada de Marco Aurelio para “estar activo en tu propio rescate, si te cuidas un poco, y hazlo mientras puedas”? Eso es mejor que solo soplar nariz propia.

6 de junio

CUANDO PERMANECER Y CUANDO SALIR

"Piensa en aquellos que, no por falta de inconsistencia sino por falta de esfuerzo, son demasiado inestables para vivir como desean, pero solo viven como han comenzado".

-SENECA, EN TRANQUILIDAD DE LA MENTE, 2.6b

En The Dip, Seth Godin extrae una interesante analogía de los tres tipos de personas que ves en la fila en el supermercado. Uno se mete en una línea corta y se apega a ella, no importa lo lento que sea o lo mucho más rápido que los otros parecen estar yendo. Otro cambia las líneas en función de lo que cree que podría ahorrarse unos segundos. Y un tercero cambia solo una vez, cuando está claro que su línea se retrasa y hay una alternativa clara, y luego continúa con su día. Te estoy instando a que te preguntes: ¿De qué tipo eres?

Séneca también nos está aconsejando que seamos este tercer tipo. El hecho de que hayas iniciado un camino no significa que estés comprometido con él para siempre, especialmente si ese camino resulta ser defectuoso o impedido. Al mismo tiempo, esta no es una excusa para ser fugaz o incesantemente no comprometerse. Se necesita coraje para decidir hacer las cosas de manera diferente y para hacer un cambio, así como la disciplina y la conciencia para saber que la noción de "Oh, pero esto se ve aún mejor" es una tentación que no puede dejarse de lado sin cesar.

7 de junio

ENCONTRAR LOS MENTORES ADECUADOS

"Nos gusta decir que no podemos elegir a nuestros padres, que se les dio por casualidad, sin embargo, podemos elegir verdaderamente los hijos que queremos ser".

SENECA, SOBRE LA BREVIDAD DE LA VIDA, 15.3a

Somos lo suficientemente afortunados de que algunos de los mejores hombres y mujeres de la historia hayan registrado su sabiduría (y su insensatez) en libros y revistas. Muchos otros han tenido sus vidas registradas por un cuidadoso biógrafo, desde Plutarco hasta Boswell y Robert Caro. La literatura disponible en su biblioteca promedio equivale a millones de páginas y miles de años de conocimiento, conocimiento y experiencia.

Tal vez tus padres fueron malos modelos a seguir, o carecías de un gran mentor. Sin embargo, si lo decidimos, podemos acceder fácilmente a la sabiduría de aquellos que vinieron antes que nosotros, aquellos a quienes aspiramos ser.

No solo nos debemos a nosotros mismos buscar este conocimiento tan duramente ganado, sino que también se lo debemos a las personas que se tomaron el tiempo de registrar sus experiencias para tratar de continuar con las tradiciones y seguir sus ejemplos: ser los hijos prometedores de estos nobles padres.

8 de junio

LADRILLO TRAS LADRILLO

“Debes construir tu vida acción por acción, y estar contento si cada uno logra su objetivo en la medida de lo posible, y nadie puede evitarte esto. ¡Pero habrá algún obstáculo externo! Quizás, pero no un obstáculo para actuar con justicia, autocontrol y sabiduría. ¿Pero qué pasa si alguna otra área de mi acción se ve frustrada? Bueno, acepte con gusto el obstáculo por lo que es y cambie su atención a lo que se le da, y otra acción tomará inmediatamente su lugar, una que mejor se adapte a la vida que está construyendo ".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 8.32

Los atletas de élite en deportes universitarios y profesionales siguen cada vez más una filosofía conocida como "El Proceso". Es una filosofía creada por el entrenador de la Universidad de Alabama Nick Saban, quien enseñó a sus jugadores a ignorar el panorama general: los juegos importantes, los campeonatos ganadores, la enorme ventaja del oponente. —Y en lugar de eso, concéntrese en hacer las cosas absolutamente más pequeñas, practicar con todo el esfuerzo y terminar una jugada específica. Una temporada dura meses, un juego dura horas, recuperarse puede estar a cuatro touchdowns, pero una sola jugada es solo de unos segundos. Y los juegos y temporadas están constituidos por segundos.

Si los equipos siguen el Proceso, tienden a ganar. Superan los obstáculos y finalmente llegan a la cima sin haberse concentrado directamente en los obstáculos. Si sigue el Proceso en su vida, reuniendo las acciones correctas en el orden correcto, una detrás de la otra, también lo hará bien. No solo eso, estarás mejor equipado para hacer un rápido trabajo de los obstáculos en ese camino. Estarás demasiado ocupado colocando un pie delante del siguiente para notar que había obstáculos.

9 de junio

Resolver problemas tempranamente

“No hay un vicio que carezca de defensa, ninguno que, al principio, no sea modesto y se intervenga fácilmente, pero después de esto el problema se extiende ampliamente. Si permite que empiece, no podrá controlar cuándo se detiene. Toda emoción es al principio débil. Más tarde, se despierta y se fortalece a medida que avanza, es más fácil reducirla que suplantarla ".

SENECA, CARTAS MORALES, 106.2b – 3a

Los ríos, "Publilius Syrus nos recuerda con un epigrama," son más fáciles de cruzar en su origen. "Eso es lo que Séneca significa también. Las aguas embravecidas y las corrientes mortales de malos hábitos, mala disciplina, caos y disfunción, en algún lugar empezaron como nada más que un leve goteo. En algún lugar se encuentran un lago o estanque plácido, incluso un manantial subterráneo burbujeante.

¿Qué preferiría hacer, casi ahogarse en un cruce peligroso en unas pocas semanas o cruzarse ahora mientras todavía es fácil? Tú decides.

10 de junio

PUEDES HACERLO

"Si encuentra algo muy difícil de lograr, no lo imagine imposible, ya que usted puede lograr todo lo posible y apropiado que pueda hacer otra persona".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 6.19

Hay dos tipos de personas en este mundo. El primero mira a otros que han logrado cosas y piensa: ¿Por qué ellos? ¿Por qué no yo? El otro mira a esas mismas personas y piensa: ¿si ellos pudieron por que yo no?

Una de esas personas es un quejón y envidioso. El otro sabe que hay mucho por recorrer y ve el éxito de los demás como una inspiración. ¿Qué actitud te impulsará hacia adelante y hacia arriba? ¿Cuál te llevará a la amargura y la desesperación?

¿Quién serás?

11 de junio

SOLO NO HAGAS LAS COSAS

"¡Cuánto más dañinas son las consecuencias de la ira y el dolor que las circunstancias que las despertaron en nosotros!"

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 11.18.8

La primera regla de los agujeros, dice el adagio, es que "si te encuentras en un agujero, deja de cavar". Esta podría ser la pieza más violada de la sabiduría del sentido común en el mundo. Porque lo que la mayoría de nosotros hacemos cuando algo sucede, nos sale mal o se nos inflige es empeorar las cosas: primero, enojarse o sentirse agraviado, y luego, agitarnos antes de que tengamos muchos planes.

Hoy, entréguese las tareas más simples y factibles: simplemente no empeore las cosas. Pase lo que pase, no agregue emociones enojadas o negativas a la ecuación. No reacciones por el simple hecho de reaccionar. Déjalo así. Deja de cavar. Entonces planea tu salida.

12 de junio

UNA MENTE ENTRENADA ES MEJOR QUE CUALQUIER CONSEJO

"De esta manera, debes entender lo risible que, es decir: '¡Dime qué hacer!' ¿Qué consejo puedo dar? No, una solicitud mucho mejor es "Entrenen mi mente para que se adapte a cualquier circunstancia". . . De esta manera, si las circunstancias te sacan del guion. . . no te desesperarás por nuevas indicaciones ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.2.20b – 1; 24b – 25a

Sería bueno si alguien pudiera mostrarnos exactamente qué hacer en cada situación. De hecho, esto es lo que gastamos una buena parte de nuestras vidas haciendo: preparándonos para esto, estudiando para eso. Ahorrar o anticipar algún punto arbitrario en el futuro. Pero los planes, como señaló el boxeador Mike Tyson, duran solo hasta que te golpean en la cara.

Los estoicos no buscan tener la respuesta para cada pregunta o un plan para cada contingencia. Sin embargo, tampoco están preocupados. ¿Por qué? Porque tienen confianza en que podrán adaptarse y cambiar según las circunstancias. En lugar de buscar instrucción, cultivan habilidades como la creatividad, la independencia, la confianza en sí mismos, el ingenio y la capacidad de resolver problemas. De esta manera, son resistentes en lugar de rígidos. Podemos practicar lo mismo.

Hoy, nos centraremos en lo estratégico más que en lo táctico. Nos recordaremos que es mejor aprender más que simplemente dar, y ser más flexibles que seguir un guion.

13 de junio

LA VIDA ES UN CAMPO DE BATALLA

"¿No sabes que la vida es como una campaña militar? Uno debe servir de guardia, otro en reconocimiento, otro en la línea del frente. . . . Así es para nosotros, la vida de cada persona es una especie de batalla, y también una larga y variada. Debes vigilar como un soldado y hacer todo lo ordenado. . . . Has estado en un puesto clave, no en un lugar humilde, y no por poco tiempo, sino de por vida ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.24.31–36

El escritor Robert Greene a menudo usa la frase "Como en la guerra, así en la vida". Es un aforismo que vale la pena mantener cerca, porque nuestra vida es una batalla tanto literal como figurativamente. Como especie, luchamos por sobrevivir en un planeta indiferente a nuestra supervivencia. Como individuos, luchamos para sobrevivir entre una especie cuya población asciende a miles de millones. Incluso dentro de nuestros propios cuerpos, diversas bacterias se enfrentan. Vivere est militare.

(Vivir es luchar.)

Hoy, estarás luchando por tu objetivo, luchando contra los impulsos, luchando por ser la persona que quieres ser. Entonces, ¿cuáles son los atributos necesarios para ganar estas muchas guerras?

Disciplina

Fortaleza

Valor

Tranquilidad

Desinterés

Sacrificio

¿Y qué atributos pierden las guerras?

Cobardía

Temeridad

Desorganización

Exceso de seguridad

Debilidad

Egoísmo

Como en la guerra, estos atributos son importantes en la vida diaria.

14 de junio

Probar el otro mango

"Cada evento tiene dos asas, una por la cual se puede llevar y otra por la que no se puede. Si tu hermano te hace mal, no lo tomes por su falta, porque este es el mango incapaz de levantarlo. En su lugar, usa el otro: que él es tu hermano, que te criaron juntos, y entonces tendrás el asa que lleva ".

—EPICTETUS, ENCHIRIDION, 43

El famoso periodista William Seabrook sufrió de un alcoholismo tan debilitante que en 1933 se comprometió a un manicomio, que era el único lugar para recibir tratamiento para la adicción.

En sus memorias, Asilo, cuenta la historia de la lucha por cambiar su vida dentro de las instalaciones. Al principio, se mantuvo fiel a su forma de pensar adicto, y como resultado, era un extraño, constantemente se metía en problemas y se rebelaba contra el personal. Casi no progresó y estuvo a punto de que le pidieran que se fuera.

Entonces, un día, esta misma cita de Epicteto, acerca de todo lo que tiene dos asas, se le ocurrió.

"Me agarré ahora por el otro mango", relató más tarde, "y continuó". De hecho, comenzó a pasar un buen rato allí. Se centró en su recuperación con entusiasmo real. “De repente me pareció maravilloso, extraño y hermoso estar sobrio. . . . Era como si un velo, escoria o película hubiera sido despojado de todo lo visual y auditivo ". Es una experiencia compartida por muchos adictos cuando finalmente dejan de hacer las cosas a su manera y realmente se abren a las perspectivas, la sabiduría y las lecciones de los que han ido antes que ellos.

No hay promesas de que, intentando las cosas de esta manera, de agarrar el mango diferente, tenga resultados tan trascendentales para usted. Pero, ¿por qué seguir levantando por el asa que no ha funcionado?

15 de junio

ESCUCHAR ACOMPAÑA MÁS QUE HABLAR

"Para el joven que habla sin sentido, Zeno dijo:" La razón por la que tenemos dos oídos y solo una boca es para que podamos escuchar más y hablar menos ".

—DIOGENES LAERTIUS, VIDAS DE FILOSÓFEROS EMINENTES, 7.1.23

¿Por qué los sabios tienen tan pocos problemas en comparación con el resto de nosotros? Hay algunas razones simples.

Primero, los sabios parecen manejar las expectativas lo más posible. Rara vez esperan lo que no es posible en primer lugar.

Segundo, los sabios siempre consideran los mejores y peores escenarios. No solo piensan en lo que desean que suceda, sino también en lo que puede ser muy realista si las cosas se tornaran repentinamente.

En tercer lugar, los sabios actúan con una cláusula inversa, lo que significa que no solo consideran lo que podría salir mal, sino que están preparados para que eso sea exactamente lo que suceda, es una oportunidad de excelencia y virtud.

Y si lo sigue a partir de hoy, también descubrirá que nada le sorprende o sucede en contra de sus expectativas.

16 de junio

No hay vergüenza en pedir ayuda

"No te avergüences de necesitar ayuda. Tienes el deber de cumplir como un soldado en el muro de batalla. Entonces, ¿qué pasa si estás herido y no puedes subir sin la ayuda de otro soldado? "

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 7.7.

Nadie dijo nunca que naciste con todas las herramientas que necesitarías para resolver todos los problemas a los que te enfrentarías en la vida. De hecho, cuando era un recién nacido prácticamente no podía hacer nada. Entonces alguien te ayudó y entiendes que puedes pedir esa ayuda. Así era como sabías que eras amado.

Bueno, todavía eres amado. Puedes pedirle ayuda a cualquiera. No tienes que enfrentarte a todo por tu cuenta.

Si necesitas ayuda, camarada, solo pregunta.

17 de junio

¿OFENSIVA O DEFENSIVA?

"La fortuna no tiene el largo alcance que suponemos, ella solo puede asediar a aquellos que la abrazan fuerte. Entonces, alejémonos de ella lo más posible ".

SENECA, LETRAS MORALES, 82.5b – 6

Maquiavelo, quien supuestamente admiraba a Séneca, dice en El Príncipe que "la fortuna es una mujer, y es necesario, para mantenerla abatida, golpearla y luchar con ella". Incluso para el siglo XVI, las imágenes son bastante horripilantes. Pero para un gobernante despiadado e infinitamente ambicioso, era. ¿Es ese el estilo de vida desagradable que buscas?

Ahora compara esa opinión con la de Séneca. No solo dice que cuantas más luchas con la fortuna, más vulnerable eres a ella, sino que también dice que el mejor camino hacia la seguridad está en el "muro inexpugnable" de la filosofía. "La filosofía", dice, nos ayuda a dominar el "frenesí loco de nuestra codicia y aplacar la furia de nuestros temores".

En los deportes o la guerra, la metáfora aquí sería la elección entre una estrategia de ofensiva infinita y agotadora y una estrategia de defensa resistente y flexible. ¿A cuál jugarás? ¿Qué tipo de persona eres?

Sólo usted puede contestar a esa pregunta. Pero sería negligente no considerar el fin último de la mayoría de los príncipes en el libro de Maquiavelo, y cuán pocos murieron felices en la cama, rodeados de sus seres queridos.

18 de junio

PREPARADO Y ACTIVO

“Que el destino nos encuentre preparados y activos. Aquí está la gran alma, la que se rinde al destino.Lo opuesto es el débil y degenerado, que lucha con y tiene una mala opinión del orden del mundo y busca corregir las faltas de los dioses en lugar de las suyas ".

SENECA, LETRAS MORALES, 107.12

Pase lo que pase hoy, déjenos encontrarnos preparados y activos: listos para los problemas, listos para las dificultades, listos para que las personas se comporten de manera decepcionante o confusa, listos para aceptar y hacer que funcione

para nosotros. No deseemos que podamos retroceder el tiempo o rehacer el universo de acuerdo con nuestras preferencias. No cuando sería mucho mejor y mucho más fácil rehacernos.

19 de junio

Mantenerse enfocado en el presente

"No dejes que tu reflejo en todo el futuro te aplaste. No llenes tu mente con todas las cosas malas que aún pueden suceder. Manténgase enfocado en la situación actual y pregúntese por qué es tan insoportable y no puede ser sobrevivido ".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 8.36

Cuando miras hacia atrás a algunas de las cosas más impresionantes, incluso aterradoras, que has hecho o soportado, ¿cómo fueron posibles? ¿Cómo pudiste ver más allá del peligro o de las malas probabilidades? Como Marcus lo describió, estabas demasiado ocupado con los detalles para permitir que todo el alcance de la situación te aplastara. De hecho, probablemente ni siquiera lo pensaste en ese momento.

Un personaje de la novela Canción de cuna de Chuck Palahniuk dice: "El truco para olvidar el panorama general es mirar de cerca todo". A veces es importante captar el panorama general, y los estoicos nos han ayudado con eso antes. Muchas veces, sin embargo, es contraproducente y abrumador pensar en todo lo que está por venir. Entonces, al centrarnos exclusivamente en el presente, podemos evitar o eliminar esos pensamientos intimidantes o negativos de nuestro marco de visión.

Un hombre que camina por la cuerda floja trata de no pensar en lo alto que está. Un equipo invicto trata de no pensar en su perfecta racha ganadora. Como nosotros, es mejor que pongan un pie delante del otro y consideren todo lo demás como extraño.

20 de junio

La calma es contagiosa

"Si entonces no es que las cosas que persigues o evitas te estén atacando, sino que, en cierto sentido, las estás buscando, al menos intenta mantener un juicio firme sobre ellas, y ellas también permanecerán en calma y tú vencerás". No te vean perseguirlos o huir de ellos.

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 11.11

Aquí hay una máxima que los SEAL de la Marina pasan de oficial a oficial, de hombre a hombre. En medio del caos, incluso en la niebla de la guerra, su consejo probado es: "La calma es contagiosa".

Especialmente cuando esa calma viene del hombre o mujer a cargo. Si los hombres comienzan a perder la razón, si el grupo no está seguro de qué hacer a continuación, es tarea del líder hacer una cosa: infundir calma, no por la fuerza sino por el ejemplo.

Eso es lo que quieres ser, sea cual sea tu línea de trabajo: la persona informal y relajada en cada situación que le dice a todos los demás que respiren y que no se preocupen. Porque tienes esto. No seas el agitador, el paranoico, el que se preocupa o lo irracional. Sé la calma, no la perturbación.

Ponlo en marcha.

21 de junio

DAR UN PASEO

"Deberíamos dar paseos al aire libre, para que la mente se beneficie y se refresque con el aire libre y la respiración profunda".

SENECA, EN TRANQUILIDAD DE LA MENTE, 17.8

En una ciudad notoriamente ruidosa como Roma, era imposible obtener mucha paz y tranquilidad. Los ruidos de los carros, los gritos de los vendedores, el martilleo de un herrero, llenaban las calles con una violencia penetrante (por no hablar de los olores putrefactos de una ciudad con malas aguas residuales y saneamiento). Así que los filósofos salieron a caminar, para llegar a donde necesitaban ir, para aclarar sus cabezas, para respirar aire fresco.

A lo largo de los siglos, los filósofos, escritores, poetas y pensadores han descubierto que caminar ofrece un beneficio adicional: tiempo y espacio para un mejor trabajo. Como diría Nietzsche más tarde: "Lo único que vale la pena son las ideas que se obtienen al caminar".

Hoy, asegúrate de dar un paseo. Y en el futuro, cuando se sienta estresado o abrumado, salga a caminar. Cuando tenga un problema difícil de resolver o una decisión que tomar, salga a caminar. Cuando quieras ser creativo, pasea. Cuando necesites tomar un poco de aire, camina. Cuando tenga que hacer una llamada telefónica, salga a caminar. Cuando necesites algo de ejercicio, da un paseo largo. Cuando tengas una reunión o un amigo, pasea juntos.

Aliméntate a ti mismo y a tu mente y resuelve tus problemas en el camino.

22 de junio

LA DEFINICIÓN DE LOCURA

"Si eres derrotado una vez y te dices a ti mismo que vencerás, pero continúa como antes, debes saber que al final estarás tan enfermo y debilitado que al final ni siquiera notarás tu error y comenzarás a racionalizar tu comportamiento".

—EPICTETO, DISCURSOS, 2.18.31

Se ha dicho que la definición de locura es intentar lo mismo una y otra vez, pero esperando un resultado diferente. Sin embargo, eso es exactamente lo que la mayoría de la gente hace. Se dicen a sí mismos: hoy no me enojaré.

Hoy no me voy a amontonar, Pero en realidad no hacen nada diferente. Intentan la misma rutina y esperan que funcione esta vez. ¡La esperanza no es una estrategia!

El fracaso es una parte de la vida sobre la que tenemos pocas opciones. Aprender del fracaso, por otro lado, es opcional. Tenemos que elegir aprender. Debemos optar conscientemente por hacer las cosas de manera diferente: modificar y cambiar hasta que obtengamos el resultado que buscamos. Pero eso es difícil.

Seguir el mismo patrón fallido es fácil. No requiere ningún pensamiento ni esfuerzo adicional, por lo que probablemente la mayoría de la gente lo haga.

23 de junio

EL CAMINO LARGO

"Podrías disfrutar de este mismo momento todas las cosas por las que estás luchando, tomando el camino más largo, si es que dejas de privarte de ellas".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 12.1.

Pregunte a la mayoría de las personas en qué están trabajando y obtendrá una respuesta como: "Estoy tratando de convertirme en [inserción profesional]". O le dirán que están tratando de ser nombrados para formar parte de un comité impresionante o Posición, hacerse millonario, hacerse famoso, lo que sea. Ahora has un par de preguntas más, como "¿Por qué haces eso?" O "¿Cómo esperas que sea cuando lo obtengas?" Y en el centro de todo esto, la gente quiere libertad, quiere Felicidad, y quieren el respeto de sus compañeros.

Un estoico mira todo esto y sacude la cabeza ante el inmenso esfuerzo y gasto que ponemos en perseguir cosas que son simples y fáciles de adquirir. Es como si prefiriéramos pasar años construyendo una máquina complicada de Rube Goldberg en lugar de simplemente alcanzar y recoger lo que queremos. Es como buscar por todas partes tus gafas de sol y luego darte cuenta de que estaban sobre tu cabeza todo el tiempo.

¿Libertad? Eso es fácil. Está en sus decisiones.

¿Felicidad? Eso es fácil. Está en sus decisiones.

¿Respeto de tus compañeros? Eso también está en las elecciones que haces.

Y todo eso está justo delante de ti. No hay necesidad de tomar el camino largo para llegar allí.

24 de junio

LA GENTE VERDADERAMENTE EDUCADA NO PELEA

"La persona hermosa y buena no lucha con nadie ni, en la medida de lo posible, permite que otros luchen. . . Este es el significado de tener una educación: aprender cuál es su propio asunto y qué no lo es. Si una persona se lleva tan bien, ¿dónde hay espacio para pelear?

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.5.1; 7b – 8a

Sócrates viajó por Atenas, se acercó a las personas con las que más no estaba de acuerdo y se involucró en largas discusiones. En estas discusiones, o en el registro que tenemos de ellas, hay muchos ejemplos de sus compañeros de conversación que se exasperan, molestan o agravan por sus muchas preguntas.

De hecho, la gente de Atenas finalmente se molestó tanto que condenaron a muerte a Sócrates.

Pero Sócrates nunca pareció enojarse. Incluso cuando hablaba de asuntos de la vida y la muerte, siempre mantenía la calma. Estaba mucho más interesado en escuchar lo que la otra persona tenía que decir que en asegurarse de que lo escucharan o, como insistimos en la mayoría de nosotros, en ganar la discusión.

La próxima vez que enfrente una disputa política o un desacuerdo personal, pregúntese: ¿Hay alguna razón para pelear por esto? ¿La discusión va a ayudar a resolver algo? ¿Sería realmente una persona educada o sabia tan peleona como inicialmente podría estar inclinado a ser? ¿O respirarían, se relajarían y resistirían la tentación del conflicto? Solo piense en lo que podría lograr, y cuánto mejor se sentiría, si pudiera vencer la necesidad de luchar y ganar cada pequeña cosa.

25 de junio

EL SABIO NO TIENE "PROBLEMAS"

"Es por esto que decimos que no le pasa nada a la persona sabia en contra de sus expectativas".

SENECA, EN TRANQUILIDAD DE LA MENTE, 13.3b

Hesíodo, el poeta, dijo que "el mejor tesoro es una lengua salva". Robert Greene lo considera una ley de poder: siempre di menos de lo necesario.

Hablamos porque creemos que estamos ayudando, mientras que en realidad nos estamos complicando las cosas. Si nuestro cónyuge se está desahogando, queremos decirles qué deben hacer. De hecho, todo lo que realmente quieren que hagamos es escucharlos. En otras situaciones, el mundo está tratando de darnos retroalimentación o comentarios, pero intentamos solucionar el problema, solo para empeorarlo.

Entonces, ¿serás parte del problema o parte de la solución? ¿Escuchará la sabiduría del mundo o la ahogará con más ruido?

26 de junio

PRUEBA LO OPUESTO

"¿Qué ayuda podemos encontrar en la lucha contra el hábito? ¡Intenta lo contrario!

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.27.4

Viktor Frankl, el brillante psicólogo y sobreviviente del Holocausto, curó a pacientes con fobias o hábitos neuróticos utilizando un método que llamó "intención paradójica". Digamos que un paciente no podía dormir. La terapia estándar hubiera sido algo obvio, como las técnicas de relajación. En cambio, Frankl animó al paciente a tratar de no quedarse dormido. Encontró que desviar la atención del problema desvió la atención obsesiva del paciente y permitió que finalmente durmiera normalmente.

Los fanáticos del programa de televisión Seinfeld podrían recordar un episodio llamado "The Opposite" donde George Costanza mejora mágicamente su vida al hacer lo contrario de lo que normalmente haría. "Si cada instinto que tienes es incorrecto", le dice Jerry, "entonces lo contrario tendría que ser correcto". Lo importante es que a veces nuestros instintos o hábitos se atascan en un mal patrón que nos empuja más lejos de lo natural, seres saludables.

Ahora no debes tirar todo lo que hay en tu vida de inmediato; algunas cosas están funcionando (¡estás leyendo este libro!). ¿Pero qué pasaría si exploraras los opuestos hoy? ¿Qué pasa si rompes el patrón?

27 de junio

LA REVELACIÓN DE LA ADVERSIDAD

"¿Cómo ayuda, amigo mío, hacer que la desgracia te haga más fuerte si te quejás de ello? Esto es más apropiado para un rey: para aprovechar sus adversidades de frente. Cuanto más precaria sea su situación, cuanto más inminente sea su caída del poder, más firmemente deberá resolverse para ponerse de pie y luchar. No es varonil retirarse de la fortuna ".

SENECA, OEDIPUS, 80

Como director ejecutivo de Charles Schwab, Walt Bettinger contrata a cientos de personas cada año y entrevista a cientos más. A lo largo de su vida, podemos asumir con seguridad que ha tenido su parte de éxitos, faltas y sorpresas cuando se trata de atraer personas a bordo. Pero considere una técnica que usó a medida que creció: lleva a un candidato al desayuno y le pide al gerente del restaurante que arruine deliberadamente la orden de desayuno del candidato.

Está probando para ver cómo reaccionan. ¿Se enojan? ¿Actúan de manera ruda? ¿Permiten que este pequeño evento arruine la reunión? ¿Manejan los inconvenientes con gracia y amabilidad?

Cómo manejar una adversidad menor puede parecer nada, pero, de hecho, lo revela todo.

28 de junio

NO SE NECESITA LA AUTOLAGELACION

"La filosofía exige una vida simple, pero no una penitencia, es muy posible ser simple sin ser burdo".

SENECA, LETRAS MORALES, 5.5

Las meditaciones de Marcus están llenas de autocrítica, al igual que los escritos de otros estoicos. Es importante recordar, sin embargo, que eso es todo lo que va. No hubo autoflagelación, ni penitencia, ni problemas de autoestima por culpa o autodesprecio. Nunca los oyes llamarse a sí mismos pedazos de basura sin valor, ni se mueren de hambre ni se cortan como castigo. Su autocrítica es constructiva.

Cortarte a ti mismo, privarte indebidamente, castigarte a ti mismo, eso es autoflagelación, no autoestima.

No hay necesidad de ser demasiado duro contigo mismo. Mantente a un nivel más alto, pero no imposible. Y perdónate a ti mismo cuando te equivoques.

29 de junio

NO HAY EXCUSAS

"Es posible frenar su arrogancia, superar el placer y el dolor, elevarse por encima de su ambición y no estar enojado con personas estúpidas e ingratas, sí, incluso cuidarlos".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 8.8

"Yo soy así "." Nunca aprendí nada diferente "." Mis padres son un ejemplo terrible" "Todos los demás lo hacen". ¿Qué son estos? Excusas que las personas usan para justificar quedarse como son en lugar de esforzarse por mejorar.

Por supuesto, es posible frenar nuestra arrogancia, controlar nuestra ira y ser una persona cariñosa. ¿Cómo crees que los demás lo hacen? Ciertamente sus padres no eran perfectos; no salieron de la matriz incapaces de ego o inmunes a la tentación. Ellos trabajaron en ello. Lo hicieron una prioridad. Lo resolvieron como si fueran a resolver cualquier otro problema: dedicándose a encontrar una solución, haciendo un progreso gradual hasta que lo hicieran.

Se convirtieron en quienes son. Al igual que usted puede.

30 de junio

EL OBSTÁCULO ES EL CAMINO

"Si bien es cierto que alguien puede impedir nuestras acciones, no puede impedir nuestras intenciones y nuestras actitudes, que tienen el poder de ser condicionales y adaptables. Porque la mente se adapta y convierte cualquier obstáculo a su acción, en un medio para lograrlo. Lo que es un impedimento para la acción se convierte en acción anticipada. El obstáculo en el camino se convierte en el camino ".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 5.20

Hoy sucederán cosas que serán contrarias a tus planes. Si no es hoy, entonces ciertamente mañana. Como resultado de estos obstáculos, no podrás hacer lo que planeaste. Esto no es tan malo como parece, porque tu mente es infinitamente elástica y adaptable. Usted tiene el poder de usar el ejercicio estoico de voltear los obstáculos al revés, el cual toma una circunstancia negativa y la usa como una oportunidad para practicar una virtud o forma de excelencia no intencionada.

Si algo le impide llegar a su destino a tiempo, esta es una oportunidad para practicar la paciencia.

Si un empleado comete un error costoso, esta es una oportunidad para enseñar una lección valiosa.

Si una falla en la computadora borra su trabajo, es una oportunidad para comenzar de nuevo con una pizarra limpia.

Si alguien te lastima, es una oportunidad de practicar el perdón.

Si algo es difícil, es una oportunidad de fortalecerse.

Pruebe esta línea de pensamiento y vea si hay una situación en la que uno no pueda encontrar alguna virtud para practicar u obtener algún beneficio. No hay uno. Cada impedimento puede hacer avanzar la acción de una forma u otra.

JULIO

DEBER

1 de julio

HAZ TU TRABAJO

"No importa todo el mal que haga o diga alguien, por mi parte, mi obligación es ser bueno. De la misma manera, una esmeralda u oro o diamante siempre puede decir: "No importa todo lo que alguien hace o dice, debo ser lo que soy y mostrar mis verdaderos colores".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 7.15.

Los estoicos creían que cada persona, animal y cosa tiene un propósito o un lugar en la naturaleza. Incluso en la antigüedad griega y romana, comprendían vagamente que el mundo estaba compuesto por millones de átomos diminutos. Fue esta idea, este sentido de un cosmos interconectado, lo que sustentó su sensación de que cada persona y cada acción eran parte de un sistema más grande. Todos tenían un trabajo, un deber específico. Incluso las personas que hicieron cosas malas, estaban haciendo su trabajo de ser malvados porque el mal es parte de la vida.

La parte más crítica de este sistema fue la creencia de que usted, el estudiante que buscó el estoicismo, tiene el trabajo más importante: ¡ser bueno! Ser sabio. "Seguir siendo la persona que la filosofía deseaba hacernos".

Haz tu trabajo hoy. Pase lo que pase, sean cuales sean los trabajos de otras personas, haz el tuyo. Sé bueno.

2 de julio

DEBER Y CIRCUNSTANCIA

"Nunca evite de su deber, no importa si está congelado o caliente, aturdido o bien descansado, vilipendiado o alabado, ni siquiera si se está muriendo o presionado por otras demandas. Incluso morir es una de las tareas importantes de la vida y, en esto y en todo lo demás, aprovechar al máximo los recursos para cumplir bien el deber que nos ocupa ".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 6.2.

¿Esto me hará rico? ¿Estará la gente impresionada? ¿Qué tan difícil debe ser? ¿Cuánto tiempo llevará esto? ¿Qué hay para mi ahí dentro? ¿Debo hacer esta otra cosa en su lugar? Estas son las preguntas que nos hacemos en medio de las oportunidades y obligaciones del día.

Marco Aurelio tenía muchas responsabilidades, como los que tienen el poder ejecutivo. Él juzgó casos, escuchó apelaciones, envió tropas a la batalla, nombró administradores, aprobó presupuestos. Pensó mucho en elecciones y acciones. ¿Debería hacer esto o aquello? ¿Qué pasa con esta preocupación o aquella preocupación? ¿Cuándo esta persona puede ser feliz? El simple recordatorio anterior era una forma de cortar el nudo gordiano de incentivos, quejas, temores e intereses en conflicto.

Es lo que debemos usar para decidir qué hacer en cada fase de la vida. La moralidad puede ser complicada, pero lo correcto suele ser lo suficientemente claro e intuitivo como para sentirlo en nuestras entrañas. Nuestro deber rara vez es fácil, pero es importante. También suele ser la elección más difícil. Pero debemos hacerlo.

3 de julio

GIRAR NUESTRO PENSAMIENTO A

"La tarea de un filósofo: Debemos poner nuestra voluntad en armonía con lo que suceda, para que nada suceda en contra de nuestra voluntad y nada de lo que deseamos que suceda".

—EPICTETO, DISCURSOS, 2.14.7

Una larga lista de tareas pendientes parece intimidante y pesada, todas estas cosas que tenemos que hacer en el transcurso de un día o una semana. Pero una lista de cosas por hacer suena como un privilegio, todas las cosas que nos entusiasma experimentar. Esto no es solo un juego semántico. Es una faceta central del filósofo.

Hoy, no trates de imponer tu voluntad en el mundo. En vez de eso, considérese afortunado de recibir y responder a la voluntad en el mundo.

¿Atrapado en el tráfico? Unos maravillosos minutos para relajarse y sentarse. ¿Tu coche se averió después de tanto tiempo de inactividad? Ah, qué bonito empujón para dar un largo paseo el resto del camino. ¿Un auto conducido por un idiota distraído por un teléfono celular casi lo golpea mientras camina y lo empapa de pies a cabeza con agua fangosa? ¡Qué recordatorio de cuán precaria es nuestra existencia y lo tonto que es enfadarse por algo tan trivial como llegar tarde o tener problemas con tu viaje diario!

Dejando a un lado las bromas, puede parecer que no hace una gran diferencia ver la vida como algo que tienes que hacer en lugar de hacer, pero lo hay. Una diferencia enorme, magnífica.

4 de julio

PROTEGER LA LLAMA

“Proteja su propio bien en todo lo que haga, y en lo que concierne a todo lo demás, lleve lo que se le dé hasta donde pueda hacer un uso razonado de él. Si no lo haces, serás desafortunado, propenso al fracaso, impedido y obstaculizado ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.3.11

La bondad dentro de ti es como una pequeña llama, y tú eres su guardián. Es su trabajo, hoy y todos los días, asegurarse de que tenga suficiente combustible, de que no se obstruya ni se apague.

Cada persona tiene su propia versión de la llama y es responsable de ella, tal como eres. Si todos fallan, el mundo será mucho más oscuro, eso es algo que no controlas. Pero mientras su llama parpadee, habrá algo de luz en el mundo.

5 de julio

Nadie dijo que sería fácil

"Las personas buenas harán lo que les parezca honorable, incluso si se requiere trabajo duro; lo harán, aunque les cause daño; Lo harán, aunque traiga peligro. Nuevamente, no harán lo que encuentran fácil e indecoroso, incluso si eso trae riqueza, placer o poder. Nada los disuadirá de lo que es honorable, y nada los atraerá a lo indecoroso ".

SENECA, CARTAS MORALES, 76.18

Si hacer el bien fuera fácil, todos lo harían. (Y si hacer el mal no fuera tentador o atractivo, nadie lo haría). Lo mismo ocurre con tu deber. Si alguien pudiera hacerlo, habría sido asignado a otra persona. Pero en cambio fue asignado a ti.

Afortunadamente, no eres como todos. No tienes miedo de hacer lo que es difícil. Puedes resistir recompensas superficialmente atractivas.

6 de julio

LEVÁNTATE Y BRILLA

“En esas mañanas con las que luchas por levantarte, recuerda este pensamiento: estoy despertando a la labor de un ser humano. ¿Por qué, entonces, me molesta hacer algo para lo que estoy hecho, para eso me pusieron en este mundo? ¿O estaba hecho para acurrucarme bajo las mantas y mantener el calor? Es tan placentero. ¿Fuiste entonces hecho por placer? En resumen, ¿ser mimado o para esforzarte? ”

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 5.1.

Es reconfortante pensar que incluso hace dos mil años, el emperador de Roma (que, según se dice, era un poco insomne), se estaba dando una charla para reunir la fuerza de voluntad para tirar las mantas cada mañana y levantarse de la cama. Desde el momento en que nos envían a la escuela por primera vez hasta que nos jubilamos, nos enfrentamos a esa misma lucha. Sería mejor cerrar los ojos y presionar el botón de repetición unas cuantas veces más. Pero no podemos.

Porque tenemos un trabajo que hacer. No solo tenemos la vocación a la que nos hemos dedicado, sino que tenemos la causa más grande que los estoicos alcanzan: el mayor bien. No podemos servirnos a nosotros mismos, a otras personas o al mundo a menos que nos levantemos y trabajemos; cuanto antes mejor. Así que vamos. Báñate, tómate un café y vete.

7 de julio

NUESTRO DEBER DE APRENDER

"Esto es lo que deberías enseñarme, cómo ser como Ulises, cómo amar a mi país, a mi esposa y a mi padre, y cómo, incluso después de sufrir un naufragio, podría seguir navegando en rumbo a esos fines honorables".

SENECA, LETRAS MORALES, 88.7b

Muchos maestros de escuela enseñan La Odisea mal. Enseñan las fechas, debaten si Homero fue realmente el autor o no, si era ciego, explican la tradición oral, les dicen a los estudiantes qué es un cíclope o cómo funcionó el caballo de Troya.

El consejo de Séneca para alguien que estudia los clásicos es olvidar todo eso. Las fechas, los nombres, los lugares ... apenas importan. Lo que importa es la moral. ¿Si te equivocaste en La Odisea, pero entendiste la importancia de la perseverancia, los peligros de la arrogancia, los riesgos de la tentación y la distracción? Entonces realmente aprendiste algo.

No estamos tratando de superar las pruebas o impresionar a los maestros. Estamos leyendo y estudiando para vivir, para ser buenos seres humanos, siempre y para siempre.

8 de julio

DEJE DE QUEJARSE DE TODO

“Basta ya de ser miserable y llorón en la vida. ¡Deja de hacerte comentarios sarcásticos! ¿Por qué estás preocupado? ¿Qué hay de nuevo aquí? ¿Qué es tan confuso? Échale un vistazo responsable al asunto. No hay nada más que mirar. Y en lo que respecta a los dioses, a estas alturas podrías intentar ser más directo y amable. Es lo mismo, ya sea que hayas examinado estas cosas durante cien años, o solo tres ".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 9.37

"Carácter", Joan Didion escribiría en uno de sus mejores ensayos, "la voluntad de aceptar la responsabilidad por la propia vida, es la fuente de la cual brota la autoestima".

Marcus nos insta a que no perdamos tiempo quejándonos por lo que no tenemos o cómo han funcionado las cosas. Tenemos que dejar de hacer tonterías y ser los dueños de nuestras propias vidas. El carácter puede desarrollarse, y cuando lo es, se producirá el respeto propio. Pero eso significa comenzar y ser serio al respecto. No más tarde, no después de que se hayan respondido ciertas preguntas o se hayan tratado las distracciones, sino ahora. Ahora mismo.

Asumir responsabilidades es el primer paso.

Estar sin este personaje es el peor de todos los destinos. Como lo puso Didion en "Respeto propio", "Vivir sin respeto propio es permanecer despierto una noche, más allá de la que nos deberíamos permitir, el fenobarbital y la mano dormida sobre la cama, contando los pecados de comisión y la omisión, los fideicomisos traicionados, las promesas sutilmente rotas, los regalos irrevocablemente desperdiciados por la pereza o la cobardía o el descuido ".

Eres mucho mejor que eso.

9 de julio

El rey filósofo

"Porque creo que un buen rey es desde el principio y, por necesidad, un filósofo, y el filósofo es desde el principio una persona real".

—MUSONIUS RUFUS, CONFERENCIAS, 8.33.32–34

El general israelí Herzl Halevi cree que la filosofía es esencial en su papel como líder y guerrero. "La gente solía decirme que la administración de empresas es para la vida práctica y la filosofía para el espíritu", dijo. "A través de los años, descubrí que es exactamente lo contrario: usé la filosofía de manera mucho más práctica". La guerra y el liderazgo ofrecen una serie interminable de decisiones éticas que requieren prioridades, equilibrio y claridad. Eso es con lo que ayuda la filosofía.

Platón supo esto cuando imaginó una utopía gobernada por un rey filósofo. "O los filósofos deberían convertirse en reyes", dijo en La República, "o los que ahora se llaman reyes deberían emprender la filosofía de manera verdadera y suficiente". Marco Aurelio era, literalmente, el rey filósofo.

¿Qué tiene eso que ver contigo? Hay menos reyes en estos días, pero todos somos líderes de una u otra manera: de familias, de compañías, de un equipo, de una audiencia, de un grupo de amigos, de nosotros mismos.

Es el estudio de la filosofía el que cultiva nuestra razón y nuestra ética para que podamos hacer bien nuestro trabajo. No podemos simplemente hacerlo, muchas personas cuentan con que nosotros lo hagamos bien.

10 de julio

AMA LA HUMILDAD DE TU ARTE

“Ama la humildad del arte que has aprendido, y descansa en él. Pasa por el resto de tus días como alguien que de todo corazón confía todas las posesiones a los dioses, haciendo que no seas ni un tirano ni un esclavo de ninguna persona ".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 4.31

Pasa por un club de comedia cualquier noche de fin de semana en Nueva York o Los Ángeles y es probable que encuentres a algunos de los comediantes más grandes y más exitosos comercialmente allí, trabajando en su oficio para solo un puñado de personas. Aunque hacen una fortuna en películas o en la carretera, ahí están, practicando la forma más básica de su arte.

Si le preguntas a alguno de ellos: "¿Por qué haces esto? ¿Por qué sigues actuando? La respuesta suele ser:

"Porque soy bueno en eso. Porque lo amo. Porque quiero mejorar. Porque me gusta conectarme con una audiencia. Porque simplemente no puedo dejar de hacerlo ".

Para ellos subir al escenario en Carolines o Comedy Cellar a la 1 de la madrugada, es estimulante.

No tienen que hacerlo. Son libres, y eligen eso.

Cualquier arte que practiques: ¿estás seguro de que estás haciendo tiempo para ello? ¿Estás amando lo que haces lo suficiente para hacerlo humildemente? ¿Puedes confiar en que, si te esfuerzas, el resto se hará cargo de sí mismo?

Porque lo hará. Ama el oficio, sé un artesano.

11 de julio

Tu propio arranque

"Pero, ¿qué dice Sócrates? "Así como una persona se deleita en mejorar su granja, y otra su caballo, así que me deleito en atender mi propia mejora día a día".

—EPICTETO, DISCURSOS, 3.5.14

La motivación en estos días es comenzar tu propia empresa, ser un empresario. No hay duda, construir un negocio desde cero puede ser una tarea muy gratificante. Es por eso que las personas ponen toda su vida en hacerlo, trabajando incontables horas y asumiendo innumerables riesgos.

¿Pero no deberíamos estar tan comprometidos en construirnos como lo estaríamos con cualquier compañía?

Como una empresa nueva, comenzamos como una idea: nos incubamos, nos extendemos al mundo en el que nos desarrollamos lentamente y luego, con el tiempo, acumulamos socios, empleados, clientes, inversores y riqueza. ¿Es realmente tan extraño tratar tu propia vida tan seriamente como podrías tratar una idea para un negocio? ¿Cuál es realmente el asunto de la vida y la muerte?

12 de julio

Algunas reglas simples

"En tus acciones, no postergues. En tus conversaciones, no malinterpretes. En tus pensamientos, no vagues. En tu alma, no seas pasivo o agresivo. En tu vida, no te preocupes por los negocios ".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 8.51

Simple es raramente fácil. Pero ahora que tiene estas reglas, cumple con tu deber de ponerlas en práctica: con el primer elemento en tu lista de tareas pendientes, con la primera conversación que tengas, con tu alma y, por supuesto, con la vida que realizas para ti. No solo hoy, sino todos los días.

Escribe eso en la pizarra y no lo olvides.

13 de julio

Un líder lidera

"Una persona, al hacer un bien por los demás, cuenta de inmediato el favor esperado algo a cambio. Otro no es tan rápido, pero aún considera que la persona es un deudor y conoce el favor como una deuda. Un tercer tipo de persona actúa como si no fuera consciente de la acción, más bien como una enredadera que produce un racimo de uvas sin mayores exigencias, como un caballo después de su carrera, o un perro después de su paseo, o una abeja después de hacer su miel. Una persona así, después de haber hecho una buena acción, no va a gritar desde los tejados, sino que simplemente pasa a la siguiente acción, al igual que el viñedo produce otro racimo de uvas en la temporada correcta ".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 5.6

¿Alguna vez has escuchado a alguien más repetir una de tus ideas como si fuera la suya? ¿Alguna vez notó que un hermano o pariente más joven imita su comportamiento, tal vez la forma en que se viste o la música?

¿Escucha? Tal vez te mudaste a un nuevo vecindario y un grupo de hipsters te siguieron. Cuando somos jóvenes e inexpertos, podemos reaccionar negativamente a estas situaciones. ¡Deja de copiarme! ¡Yo estaba aquí primero!

A medida que maduramos, comenzamos a verlos bajo una luz diferente. Entendemos que intensificar y ayudar es un servicio que los líderes brindan al mundo. Es nuestro deber hacer esto, en situaciones grandes y pequeñas. Si esperamos ser líderes, debemos ver que el servicio ingrato viene con el trabajo. Debemos hacer lo que hacen los líderes, porque es lo que hacen los líderes, no por el crédito, no por las gracias, no por el reconocimiento. Es nuestro deber.

14 de julio

UN POCO CONOCIMIENTO ES PELIGROSO

“Toda gran potencia es peligrosa para el principiante. Por lo tanto, debes usarlos como puedas, pero en armonía con la naturaleza ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.13.20

Los grandes maestros suelen ser más duros con sus alumnos más prometedores. Cuando los maestros ven el potencial, quieren que se realice plenamente. Pero los grandes maestros también son conscientes de que la habilidad natural y la rápida comprensión pueden ser muy peligrosas para el estudiante si se lo deja solo. El éxito temprano puede llevar a un exceso de confianza y crear malos hábitos. Aquellos que aprenden rápidamente son conocidos por saltarse las lecciones básicas e ignorar los fundamentos.

No te dejes llevar. Tómatelo con calma. Entrena con humildad.

15 de julio

HACER LO CORRECTO ES SUFICIENTE

"Cuando lo has hecho bien y otro se ha beneficiado, ¿por qué, como un tonto, buscas una tercera cosa en la parte superior: crédito por la buena acción o un favor a cambio?"

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 7.73

La respuesta a la pregunta "¿Por qué hiciste lo correcto?" siempre debe ser "Porque fue lo correcto". Después de todo, cuando escuchas o ves a otra persona hacer eso, especialmente cuando es posible que hayan sufrido alguna dificultad. o la dificultad como consecuencia por hacer lo correcto, ¿no piensas, ahí, que es un ser humano en su máxima expresión?

Entonces, ¿por qué necesita agradecimiento o reconocimiento por haber hecho lo correcto? Es tu trabajo.

16 de julio

PROGRESO DEL ALMA

"¿A qué servicio está comprometida mi alma? Constantemente pregúntese esto y examínese a fondo observando cómo se relaciona con esa parte llamada principio rector. ¿De quién tengo alma ahora? ¿Tengo la de un niño, un joven? . . ¿Un tirano, una mascota o un animal salvaje?

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 5.11

¿A qué te has comprometido? ¿Qué causa, qué misión, qué propósito? ¿Qué estás haciendo? Y más importante, ¿por qué lo haces? ¿De qué manera lo que haces todos los días refleja, de alguna manera, los valores que consideras que importan? ¿Está actuando de una manera que sea consistente con algo que valoras, o estás vagando, sin estar amarrado a otra cosa que no sea su propia ambición?

Cuando examinas estas preguntas, puedes sentirte incómodo con las respuestas. Eso es bueno. Eso significa que has dado el primer paso para corregir tu comportamiento, para ser mejor que esas criaturas salvajes que menciona Marcus. También significa que estás más cerca de descubrir lo que tu deber te pide que hagas en la vida. Y una vez que lo descubres, te has acercado un poco más a cumplirlo.

17 de julio

NO ABANDONES A OTROS. . . Ni a usted mismo

“A medida que avanzas por el camino de la razón, las personas se interpondrán en tu camino. Nunca podrán evitar que hagas lo que estás soñando, así que no dejes que te quiten la buena voluntad. Mantenga una vigilancia constante en ambos frentes, no solo por juicios y acciones bien fundamentados, sino también por la delicadeza con aquellos que obstruyen nuestro camino o crean otras dificultades. Enojarse es también una debilidad, tanto como abandonar la tarea o rendirse bajo pánico. Porque hacer una de las dos cosas es una deserción igual, la una contrayéndose y la otra por el alejamiento de la familia y el amigo ".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 11.9

Cuando comencemos a progresar en nuestras vidas, nos encontraremos con las limitaciones de las personas que nos rodean.

Es como una dieta. Cuando todos comen de forma poco saludable, existe una especie de alineación natural. Pero si una persona comienza a comer saludable, de repente hay agendas opuestas. Ahora hay una discusión sobre dónde ir a cenar.

Del mismo modo que no debe abandonar su nuevo camino simplemente porque otras personas pueden tener un problema con él, tampoco debe abandonar a esas otras personas. No se limite a escribirles o dejarlos en el polvo. No te enojes ni pelees con ellos. Después de todo, están en el mismo lugar que tu hace poco tiempo.

18 de julio

CADA MAESTRO DE SU PROPIO DOMINIO

“Mi elección razonada es tan indiferente a la elección razonada de mi vecino, como a su respiración y cuerpo. Por mucho que se haya hecho para la cooperación, la razón dominante en cada uno de nosotros es la de dominar sus propios asuntos. "Si este no fuera el caso, el mal en otra persona podría convertirse en mi daño, y Dios no quiso que otra persona controle mi desgracia".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 8.56

La base de un país libre es que su libertad para mover el puño termina donde comienza la nariz de otra persona. Es decir, alguien más es libre de hacer lo que quiera hasta que interfiera con su cuerpo y espacio físico. Este dicho puede funcionar también como una gran filosofía personal.

Pero vivir de esa manera requerirá dos suposiciones importantes. Primero, debes vivir tu propia vida de tal manera que no se imponga negativamente a los demás. Segundo, tienes que ser abierto y aceptar lo suficiente como para permitir que otros hagan lo mismo.

¿Puedes hacer eso? Incluso cuando realmente, ¿realmente estás en desacuerdo con las elecciones que están haciendo? ¿Puedes entender que su vida es su negocio y la tuya es la tuya? ¿Y que tienes mucho para luchar contigo mismo sin molestar a nadie más?

19 de julio

Perdónalos porque no saben

"Como dijo Platón, toda alma está privada de la verdad contra su voluntad. Lo mismo es válido para la justicia, el autocontrol, la buena voluntad para los demás y cualquier virtud similar. Es esencial tener esto constantemente en tu mente, ya que te hará más amable con todos ".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 7.63

Mientras avanzaba por la Vía Dolorosa hasta la cima de la Colina del Calvario, Jesús (o Cristo, como lo hubieran conocido Séneca y otros contemporáneos romanos), había sufrido inmensamente. Fue golpeado, azotado, apuñalado, obligado a llevar su propia cruz y crucificado junto a dos delincuentes comunes. Allí vio a los soldados tirar los dados para ver quién se quedaría con su ropa, escuchó a la gente burlarse de él.

Cualesquiera que sean sus inclinaciones religiosas, las palabras que Jesús habló a continuación, considerando que llegaron cuando fue sometido a un sufrimiento humano inimaginable, envían escalofríos por su espina dorsal. Jesús miró hacia arriba y dijo simplemente: "Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen".

Esa es la misma verdad que Platón habló siglos antes y que Marcus habló casi dos siglos después de Jesús; otros cristianos deben haber hablado esta verdad, ya que fueron ejecutados cruelmente por los romanos durante el reinado de Marco: perdónalos; Están privados de la verdad. Ellos no harían esto si no lo estuvieran.

Usa este conocimiento para ser amable y gracioso.

20 de julio

HECHO PARA LA JUSTICIA

“La persona injusta actúa contra los dioses. "En la medida en que la naturaleza del universo nos convirtió en criaturas racionales por el bien de cada uno, con miras a un beneficio mutuo basado en el verdadero valor y nunca para el daño, cualquiera que rompa la voluntad de la naturaleza obviamente actúa contra el más antiguo de los dioses".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 9.1.1.

Decimos de los actos más atroces que son crímenes contra la naturaleza. Consideramos que ciertas cosas son una afrenta contra la humanidad, diciendo: "Esto viola todo lo que apreciamos". Por mucho que difiramos en religión, educación, política, clase o género, podemos unirnos de acuerdo allí.

¿Por qué? Porque nuestro sentido de la justicia va a la médula. No nos gusta cuando la gente hace cola; aprobamos leyes que protegen a los indefensos; y pagamos nuestros impuestos, acordando, en parte, redistribuir nuestra riqueza a los necesitados. Al mismo tiempo, si pensamos que podemos salirnos con la nuestra, podríamos intentar hacer trampa o doblar las reglas. Parafraseando a Bill Walsh, cuando dejamos a nuestro alcance, muchos de nosotros los individuos buscamos tierras bajas como el agua.

La clave, entonces, es apoyar nuestra inclinación natural a la justicia con límites fuertes y compromisos firmes: abrazar, como Lincoln instó a una nación dividida y enojada a hacer, "los mejores ángeles de nuestra naturaleza".

21 de julio

HECHO PARA TRABAJAR JUNTOS

"Cada vez que tenga problemas para levantarse por la mañana, recuerde que la naturaleza lo ha creado para trabajar con otros, mientras que incluso los animales irreflexivos comparten el sueño.

Y es nuestro propio propósito natural que es más apropiado y más satisfactorio ".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 8.12

Si un perro pasa todo el día en la cama, lo más probable es que su cama esté bien. Es solo un perro. No tiene ningún lugar donde estar, ninguna otra obligación que no sea ser el mismo. Según los estoicos, los humanos tenemos una obligación mayor, no con los dioses sino con los demás. Lo que nos saca de la cama cada mañana, incluso cuando nos enfrentamos a él como lo hizo Marcus, es praxeis koinonikas apodidonai (para hacer obras en comun).

La civilización y el país son grandes proyectos que construimos juntos y hemos estado construyendo junto con nuestros antepasados durante milenios. Estamos hechos para la cooperación (sinergia) entre sí.

Entonces, si necesita un impulso adicional para levantarse de la cama esta mañana, si necesita algo más de lo que la cafeína puede ofrecer, use esto. La gente depende de ti. Su propósito es ayudarnos a hacer este gran trabajo juntos. Y estamos esperando y emocionados de que se presente.

22 de julio

NADIE TIENE UN ARMA EN TU CABEZA

"Nada es noble si se hace de mala gana o por obligación. Toda acción noble es voluntaria ".

SENECA, CARTAS MORALES, 66.16b

No tienes que hacer lo correcto. Siempre tienes la opción de ser egoísta, grosero, horrible, miope, pedante, malvado o estúpido. De hecho, a veces hay incentivos para corromperse.

Ciertamente, no todos los criminales son atrapados.

Pero, ¿cómo esta línea de pensamiento suele funcionar para las personas? ¿Cómo es esa vida?

No tienen que hacer lo correcto, al igual que no tienen que cumplir con su deber.

23 de julio

RECIBIR HONORES Y DESHONORES

Exactamente de la misma manera

"Recibe sin orgullo, suelta sin apego".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 8.33.

En medio de la ruptura de la República romana, durante la guerra civil entre Pompeyo y César, Pompeyo tomó la decisión de ceder el control de la flota militar a Cato. Era un honor enorme y una posición enormemente poderosa. Pero unos días después, respondiendo a las protestas de su celoso círculo interno, Pompey invirtió su decisión y se llevó el mando.

Podría haber sido visto como una enorme humillación pública: recibir un ascenso y luego quitarlo. El registro muestra que la reacción de Cato fue básicamente nada. Respondió al honor y al deshonor de la misma manera: con indiferencia y aceptación. Ciertamente no permitió que afectara su apoyo a la causa. De hecho, después del desaire, trabajó para reunir a los soldados antes de la batalla con discursos inspiradores, los mismos hombres que deberían haber estado bajo su mando.

Eso es lo que Marcus está diciendo. No te tomes los desaires del día personalmente, ni tampoco las emocionantes recompensas y reconocimientos, especialmente cuando el deber te ha asignado una causa importante. Los detalles triviales como el ascenso y la caída de su posición no dicen nada sobre usted como persona. Solo tu comportamiento, como lo hizo Cato, lo hará.

24 de julio

En algún lugar alguien se está muriendo

“Siempre que se le envíen noticias perturbadoras, tenga en cuenta que ninguna noticia puede ser relevante para su elección razonada. ¿Alguien puede darle la noticia de que sus suposiciones o deseos están equivocados? ¡De ninguna manera! Pero pueden decirte que alguien murió, aun así, ¿qué es eso para ti?

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.18.1–2

Un amigo bien intencionado podría preguntarle hoy: "¿Qué piensa acerca de [insertar una tragedia en el otro lado del mundo]?" Usted, en su preocupación igualmente bienintencionada, podría decir: "Me siento muy mal por eso.”

En este escenario, ambos han dejado de lado su elección razonada sin hacer una sola cosa por las víctimas que sufren la tragedia real. Puede ser tan fácil distraerse, incluso consumirse, por noticias horribles de todo el mundo. La respuesta correcta de los estoicos a estos eventos es que no les importe, pero la simpatía sin sentido hace muy poco (y tiene el costo de la propia serenidad, en la mayoría de los casos). Si hay algo que realmente puedes hacer para ayudar a estas personas que sufren, entonces, sí, las noticias inquietantes (y tu reacción a ellas) tienen relevancia para tu elección razonada. Si la emoción es el final de su participación, entonces debería regresar a su propio deber individual, a usted mismo, a su familia, a su país.

25 de julio

¿QUÉ HAY EN TOMBSTONE?

"Cuando ves a alguien con frecuencia mostrando su rango o posición, o alguien cuyo nombre suele aparecer en público, no tengas envidia; Tales cosas se compran a costa de la vida. . ..

"Algunos mueren en los primeros peldaños de la escalera del éxito, otros antes de que puedan llegar a la cima, y los pocos que llegan a la cima de su ambición a través de mil indignidades se dan cuenta que al final es solo para una inscripción en su lápida".

SENECA, SOBRE LA BREVIDAD DE LA VIDA, 20

A veces nuestros compromisos profesionales pueden llegar a ser un fin en sí mismos. Un político puede justificar el abandono de su familia por su oficina, o un escritor puede creer que su "genio" excusa el comportamiento antisocial o egoísta. Cualquiera que tenga alguna perspectiva puede ver que, de hecho, el político está realmente enamorado de la fama, y el escritor disfruta de ser condescendiente y sentirse superior. Los adictos al trabajo siempre hacen excusas por su egoísmo.

Si bien estas actitudes pueden llevar a logros impresionantes, su costo rara vez se justifica. La capacidad de trabajar duro y largo es admirable. Pero tú eres un ser humano, no un hacer humano. Séneca señala que no somos animales. "¿Es realmente tan agradable morir en un arnés?", Preguntó. Aleksandr Solzhenitsyn lo expresó mejor: “El trabajo es el porque los caballos mueren. Todo el mundo debería saber eso ".

26 de julio

Cuando los buenos hombres no hacen nada

"A menudo la injusticia reside en lo que no estás haciendo, no solo en lo que estás haciendo".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 9.5.

La historia está llena de pruebas de que la humanidad es capaz de hacer el mal, no solo de forma activa sino pasiva.

En algunos de nuestros momentos más vergonzosos, desde la esclavitud hasta el Holocausto hasta la segregación y el asesinato de Kitty Genovese, la culpa no se limitó a los perpetradores sino a los ciudadanos comunes que, por múltiples razones, se negaron a participar. Es esa vieja línea: todo lo que el mal debe hacer para prevalecer es que los hombres buenos no hagan nada.

No es suficiente no hacer el mal. También debes ser una fuerza para el bien en el mundo, lo mejor que puedas.

27 de julio

¿Dónde está algo mejor?

"De hecho, si encuentras algo en la vida humana mejor que la justicia, la verdad, el autocontrol, el valor, en definitiva, cualquier cosa mejor que la suficiencia de tu propia mente, que te mantiene actuando de acuerdo con las exigencias de la verdadera razón y aceptando el destino". Te digo que, si puedes ver algo mejor que esto, apúntate a él y a tu alma y aprovecha al máximo este bien mayor que has encontrado ".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 3.6.1.

Todos hemos perseguido cosas que pensamos que serían importantes. En algún momento, todos pensamos que el dinero sería la respuesta, que el éxito era el premio más alto, que el amor eterno de una persona hermosa finalmente nos haría sentir cálidos por dentro. ¿Qué encontramos cuando realmente alcanzamos estos objetos sagrados? No es que estén vacíos o sin sentido, pero lo que encontramos es que no son suficientes.

El dinero crea problemas. Al escalar una montaña se expone otro pico más alto. Nunca hay suficiente amor. Hay algo mejor ahí fuera: la virtud real. Es su propia recompensa. La virtud es el bien que se revela como más de lo que esperamos y algo que uno no puede tener en grados. Simplemente lo tenemos o no lo tenemos. Y es por eso que la virtud, compuesta por justicia, honestidad, disciplina y valor, es lo único por lo que vale la pena luchar.

28 de julio

Revise su privilegio

"Algunas personas son agudas y otras son aburridas; algunos se crían en un ambiente mejor, otros en peor, estos últimos, que tienen hábitos y educación inferiores, requerirán más pruebas y una instrucción cuidadosa para dominar estas enseñanzas y ser formadas por ellas, de la misma manera que una persona que están en malas condiciones debe recibir mucha atención y entrenamiento cuando se busca la salud perfecta ".

—MUSONIUS RUFUS, CONFERENCIAS, 1.1.33–1.3.1–3.

Al final de un intercambio frustrante, puede que te encuentres pensando, Ugh, esta persona es tan idiota. O preguntando: ¿Por qué no pueden simplemente hacer las cosas bien?

Pero no todos han tenido las ventajas que usted ha tenido. Eso no quiere decir que su propia vida haya sido fácil, solo tuvo una ventaja sobre algunas personas. Por eso es nuestro deber entender y ser pacientes con los demás.

La filosofía es formación espiritual, cuidado del alma. Algunos necesitan más atención que otros, al igual que algunos tienen un mejor metabolismo o nacieron más altos que otros. Cuanto más indulgente y tolerante pueda ser de los demás, cuanto más pueda conocer sus diversos privilegios y ventajas, más útil y paciente será.

29 de julio

Una cura para el yo

"La persona que ha practicado la filosofía como una cura para el yo se convierte en una gran alma, llena de confianza, invencible, y más a mayor medida que se acerca más a ella".

SENECA, LETRAS MORALES, 111.2

¿Qué es "una cura para el yo"? Quizás Séneca quiere decir que, a través de la naturaleza y la crianza, desarrollamos un conjunto único de características, algunas positivas y otras negativas. Cuando esas características negativas comienzan a tener consecuencias en nuestras vidas, algunos de nosotros recurrimos a la terapia, el psicoanálisis o la ayuda de un grupo de apoyo. ¿El punto? Para curar ciertas partes egoístas y destructivas de nosotros mismos.

Pero de todas las vías para curar nuestras características negativas, la filosofía ha existido por más tiempo y ha ayudado a la mayoría de las personas. Se ocupa no solo de mitigar los efectos de una enfermedad mental o de una neurosis, sino que está diseñado para fomentar el florecimiento humano. Está diseñado para ayudarte a vivir la Buena Vida.

¿No mereces florecer? ¿No te gustaría ser una gran alma, lleno de confianza e invencible para los eventos externos? ¿No te gustaría ser como la proverbial cebolla, llena de capas de grandeza?

Entonces practica tu filosofía.

30 de julio

Alegría estoica

"Confía en mí, la verdadera alegría es una cosa seria. ¿Crees que alguien puede, con la expresión encantadora, descartar alegremente la muerte con una disposición fácil? ¿O abrir la puerta de la pobreza, mantener a raya los placeres o meditar sobre la resistencia del sufrimiento? El que se siente cómodo al dar la vuelta a estos pensamientos está verdaderamente lleno de alegría, pero no con una sonrisa en su rostro. Es exactamente una alegría que desearía que poseas, ya que nunca se secará una vez que hayas reclamado su origen ".

SENECA, LETRAS MORALES, 23.4

Pensamos que la palabra "alegría" casualmente como algo del estilo: "Estoy encantada con las noticias". "Es un placer estar con ella""Es una ocasión feliz". Pero ninguno de esos ejemplos realmente toca la verdadera alegría. Están más cerca de "animar" que cualquier otra cosa. La alegría no es ese nivel de superficie.

La alegría, para Séneca, es un estado profundo de ser. Es lo que sentimos dentro de nosotros y tiene poco que ver con las sonrisas o las risas. Entonces, cuando la gente dice que los estoicos son severos o depresivos, realmente están perdiendo el punto. ¿A quién le importa si alguien esta contento cuando los tiempos son buenos? ¿Qué tipo de logro es ese?

Pero, ¿puedes estar completamente contento con tu vida, enfrentar valientemente lo que la vida tiene guardada de un día para otro, puedes recuperarte de todo tipo de adversidad sin perder un paso, puedes ser una fuente de fortaleza e inspiración para otros a tu alrededor? Esa es la alegría estoica, la alegría que proviene del propósito, la excelencia y el deber. Es algo serio, mucho más serio que una sonrisa o una voz alegre.

31 de julio

TU CARRERA NO ES UNA SENTENCIA DE MUERTE

"Qué vergonzoso es el abogado cuyo aliento moribundo se pierde en la corte, a una edad avanzada, abogando por litigantes desconocidos y todavía buscando la aprobación de espectadores ignorantes".

SENECA, SOBRE LA BREVIDAD DE LA VIDA, 20.2

Cada pocos años, un triste espectáculo se juega en las noticias. Un viejo millonario, todavía señor de su imperio de negocios, es llevado a los tribunales. Los accionistas y los miembros de la familia acuden a los tribunales para argumentar que ya no es mentalmente competente para tomar decisiones, que el patriarca no está en condiciones de dirigir su propia compañía y asuntos legales. Debido a que esta persona poderosa se negó a renunciar al control o desarrollar un plan de sucesión, está sujeto a una de las peores humillaciones de la vida: la exposición pública de sus vulnerabilidades más privadas.

No debemos estar tan envueltos en nuestro trabajo para creernos que somos inmunes a la realidad del envejecimiento y la vida. ¿Quién quiere ser la persona que nunca puede dejar ir? ¿Hay tan poco significado en tu vida que tu única búsqueda es trabajar hasta que finalmente te lleven en un ataúd?

Enorgullécete de tu trabajo. Pero no lo es todo.

AGOSTO

Pragmatismo

1 de agosto

NO VAS A ESPERAR LA PERFECCIÓN

"¡Ese pepino es amargo, así que tíralo! ¡Hay espinas en el camino, entonces mantente alejado! Basta de charla. ¿Por qué reflexionar sobre la existencia de molestias? Tal pensamiento le haría una risa al verdadero estudiante de la naturaleza, al igual que un carpintero o un zapatero se reiría si señalabas el aserrín en los pisos de sus tiendas. Sin embargo, mientras esos comerciantes tienen contenedores de basura para su eliminación, la Naturaleza no los necesita ".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 8.50

Queremos que las cosas salgan a la perfección, por lo que nos decimos que comenzaremos una vez que las condiciones sean las adecuadas, o una vez que tengamos nuestro rumbo. Cuando, en realidad, sería mejor centrarse en arreglárselas con cómo son las cosas en realidad.

Marcus se recordó a sí mismo: "No esperes la perfección de la República de Platón". No esperaba que el mundo fuera exactamente como quería que fuera, pero Marcus lo supo instintivamente, como lo escribiría más tarde el filósofo católico Josef Pieper. "Solo puede hacer el bien, quién sabe cómo son las cosas y cuál es su situación".

Hoy, no permitiremos que nuestra comprensión honesta del mundo nos impida tratar de hacer lo mejor posible.

Tampoco permitiremos que las pequeñas molestias y los pequeños obstáculos se interpongan en el importante trabajo que tenemos que hacer.

2 de agosto

Podemos trabajar de cualquier manera

"De hecho, ¿cómo podría el exilio ser un obstáculo para el propio cultivo de una persona, o para alcanzar la virtud cuando nadie ha sido privado de aprender o practicar lo que el exilio necesita?"

—MUSONIUS RUFUS, CONFERENCIAS, 9.37.30–31, 9.39.1

En su vida, después de una cirugía, le dijeron a Theodore Roosevelt que podría estar confinado a una silla de ruedas por el resto de sus días. Con su marca de exuberancia, respondió: "¡De acuerdo! ¡Yo también puedo trabajar de esa manera!

Así es como podemos responder incluso a los giros del destino más incapacitantes, trabajando dentro de la habitación que quede. Nada puede impedir que aprendamos. De hecho, las situaciones difíciles son a menudo oportunidades para sus propios tipos de aprendizaje, incluso si no son los tipos de aprendizaje que hubiéramos preferido.

Musonius Rufus, por su parte, fue exiliado tres veces (dos veces por Nerón y una vez por Vespasiano), pero ser expulsado por la fuerza de su vida y de su hogar no afectó su estudio de la filosofía. En su camino, él respondió diciendo: "¡De acuerdo! También puedo trabajar de esa manera ". Y lo hizo, logrando encontrarse en algún momento entre exiliados con un estudiante llamado Epicteto y, por lo tanto, ayudar a llevar el estoicismo al mundo.

3 de agosto

La buena vida esta en cualquier lugar

"En este momento no estás en un viaje, pero vagando, siendo conducido de un lugar a otro, a pesar de que lo que buscas, vivir bien, se encuentra en todos los lugares. ¿Hay algún lugar más lleno de confusión que el Foro? Sin embargo, incluso allí puedes vivir en paz, si es necesario ".

SENECA, LETRAS MORALES, 28.5b – 6a

Un conocido escritor una vez se quejó de que, después de tener éxito, los amigos ricos siempre lo invitaban a sus hermosas y exóticas casas. "Ven a nuestra casa en el sur de Francia", decían. O, "Nuestro chalet de esquí suizo es un lugar maravilloso para escribir". El escritor viajó por el mundo, viviendo en el lujo, con la esperanza de encontrar inspiración y creatividad en estas mansiones inspiradoras. Sin embargo, rara vez sucedió.

Siempre existía el encanto de otra mejor casa. Siempre había distracciones, siempre tantas cosas que hacer, y el bloqueo y la inseguridad del escritor viajaban con él dondequiera que iba.

Nos decimos a nosotros mismos que necesitamos la configuración correcta antes de que finalmente nos doblemos y seamos serios. O nos decimos a nosotros mismos que unas vacaciones o un tiempo serán buenos para una relación o una dolencia. Esto es autoengaño en su máxima expresión.

Es mucho mejor que seamos pragmáticos y adaptables, capaces de hacer lo que necesitamos hacer en cualquier lugar y en cualquier momento. El lugar para hacer tu trabajo, para vivir la buena vida, está aquí.

4 de agosto

SIN EMOCIONES NEGATIVAS, SOLO ENFOCATE

“Debes dejar de culpar a Dios, y no culpar a nada ni nadie. Debes controlar completamente su deseo y cambiar a lo que se encuentra dentro de su elección razonada. Ya no debes sentir ira, resentimiento, envidia o arrepentimiento ”.

—EPICTETO, DISCURSOS, 3.22.13

Nelson Mandela fue encarcelado por resistencia al brutal régimen del apartheid en Sudáfrica durante veintisiete años. Durante dieciocho de esos años, tenía un cubo para un inodoro, una cama dura en una celda pequeña, y una vez al año se le permitía un solo visitante, durante treinta minutos. Era un trato cruel destinado a aislar y derribar a los prisioneros. Y sin embargo, a pesar de eso, Mandela se convirtió en una figura de dignidad dentro de la prisión.

Aunque estaba privado de muchas cosas, aún encontraba formas creativas de afirmar su voluntad. Como uno de sus compañeros prisioneros, Neville Alexander, explicó en Frontline: "Él [Mandela] siempre hizo el punto, si dicen que debes correr, insiste en caminar. Si dicen que debes caminar rápido, insiste en caminar lentamente. Ese era todo el punto. Vamos a establecer los términos”. Se propuso a saltar la cuerda para mantenerse en forma. Mantuvo su cabeza más alta que los demás prisioneros, los alentó cuando los tiempos se pusieron difíciles y siempre mantuvo su sentido de seguridad en sí mismo.

Esa seguridad en sí mismo es tuya para reclamarla también. No importa lo que suceda hoy, no importa dónde te encuentres, cambia a lo que se encuentra dentro de tus elecciones razonadas. Ignora, lo mejor que puedas, las emociones que surgen, con las que sería muy fácil distraerte. No te emociones, concéntrate.

5 de agosto

EL SILENCIO ES FUERZA

"El silencio es una lección aprendida de los muchos sufrimientos de la vida".

—SENECA, THYESTES, 309.

Recordemos la última vez que dijiste algo realmente descabellado, algo que tonto. ¿Por qué lo dijiste? Es probable que no lo necesitaras, pero pensaste que hacerlo te haría ver inteligente, genial o parte del grupo.

"Cuanto más dices", ha escrito Robert Greene, "más probable es que digas algo tonto".

A eso le agregamos: cuanto más digas, más probabilidades tendrá de dejar atrás las oportunidades de recibir retroalimentación, ignora los comentarios que causan sufrimiento.

La conversación inexperta y el habla desenfrenado no es una habilidad. La capacidad de escuchar, de mantenerse deliberadamente fuera de una conversación y subsistir sin su validez es rara habilidad. El silencio es una forma de construir fuerza y autosuficiencia.

6 de agosto

SIEMPRE HAY MÁS ESPACIO PARA MANIOBRAR DE LO QUE PIENSAS

"Aplíquese a pensar en las dificultades: los tiempos difíciles pueden suavizarse, los apretados se amplían y las cargas pesadas pueden aligerarse para aquellos que pueden aplicar la presión correcta".

—SENECA, SOBRE LA TRANQUILIDAD DE LA MENTE, 10.4b

¿Alguna vez has perdido irremediablemente un juego que de repente se abrió de par en par y ganaste?

¿Recuerdas aquella vez en que creías que ibas a reprobar la prueba, pero con una noche entera y un poco de suerte lograste obtener un puntaje decente? Esa corazonada que perseguiste a la que otros habrían renunciado, ¿que resultó brillantemente?

Es ese tipo de energía y creatividad y, sobre todo, fe en ti mismo lo que necesitas en este momento.

El derrotismo no te llevará a ninguna parte (excepto la derrota). Pero concentrar todo su esfuerzo en el poco espacio, la pequeña oportunidad, es su mejor oportunidad. Un asistente de Lyndon Johnson comentó una vez que alrededor del hombre "había un sentimiento: si hicieras todo, ganarías". Todo. O, como dijo Marco Aurelio, si es humanamente posible, puedes hacerlo.

7 de agosto

PRAGMÁTICO Y PRINCIPIO

“Donde una persona puede vivir, allí también se puede vivir bien; la vida también está en las demandas de la corte, allí también se puede vivir bien ".

MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 5.16

William Lee Miller, en su única "biografía ética" de Abraham Lincoln, hace un punto importante sobre este famoso presidente: nuestra deificación del hombre hace hincapié en pretender que no era un político. Nos centramos en sus humildes comienzos, su autoeducación, sus hermosos discursos. Pero pasamos por alto su trabajo, que era la política. Eso echa de menos lo que era realmente impresionante sobre él: Lincoln era todo lo que era: compasivo, deliberado, justo, de mente abierta y decidida, mientras era político. Era lo que admiramos en una profesión que creemos que está llena exclusivamente de lo contrario de ese tipo de persona.

Los principios y el pragmatismo no están reñidos. Ya sea que viva en el pozo de las serpientes de Washington, D.C., trabaje entre el materialismo de Wall Street o crezca en un pequeño pueblo de mente cerrada, puede vivir bien, y muchos otros lo han hecho.

8 de agosto

COMIENCE CON DONDE ESTÁ EL MUNDO

“Haz ahora lo que la naturaleza te exige. Acércate si eso está en tu poder. No mires a tu alrededor para ver si la gente lo sabrá. No esperes la perfección de la República de Platón, pero siéntete satisfecho incluso con el más pequeño paso adelante y considera el resultado como algo pequeño ".

MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 9.29. (4)

¿Alguna vez has escuchado la expresión "No dejes que lo perfecto sea enemigo de lo suficientemente bueno"? La idea no es establecer o comprometer sus estándares, sino más bien no quedar atrapado por el idealismo.

El organizador comunitario Saul Alinsky abre su libro “Reglas para radicales” con una pragmática pero inspiradora idea:

“Como organizador, empiezo desde donde está el mundo, como es, no como me gustaría que fuera. El hecho de que aceptemos el mundo tal como es no debilita en ningún sentido, nuestro deseo de convertirlo en lo que creemos que debería ser: es necesario comenzar donde está el mundo si vamos a cambiarlo a lo que creemos que debería ser ".

Hay muchas cosas que podrías hacer ahora, hoy, que harían del mundo un lugar mejor. Hay muchos pasos pequeños que, si los toma, ayudaría a avanzar. No se disculpe por hacerlas porque las condiciones no son las correctas o porque podría surgir una mejor oportunidad pronto. Haz lo que puedas ahora. Y cuando lo haya hecho, manténgalo en perspectiva, no exagere los resultados.

Evita el ego y la excusa, antes y después.

9 de agosto

MANTENGASE SOLO CON LOS HECHOS

"No se diga y piense nada más, de lo que informan las impresiones iniciales. Se te ha informado que alguien habla mal de ti. Este es el informe: el informe no era que te habían hecho daño. Veo que mi hijo está enfermo, pero no que su vida esté en riesgo. Por lo tanto, manténgase siempre dentro de sus primeras impresiones y no las agregue en su cabeza, de esta manera no le puede pasar nada ".

MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 8.49

Al principio, esto puede parecer lo contrario de todo lo que le han enseñado. ¿No cultivamos nuestras mentes y habilidades de pensamiento crítico precisamente para no simplemente aceptar las cosas al pie de la letra? Sí, la mayoría del tiempo. Pero a veces este enfoque puede ser contraproducente.

Lo que también tiene un filósofo es la capacidad, como lo expresó Nietzsche, de "detenerse con valentía en la superficie" y ver las cosas en forma simple y objetiva. Nada más y nada menos. Sí, los estoicos eran "superficiales", dijo, "fuera de profundidad". Hoy, mientras otras personas se dejan llevar, vas a practicar una especie de pragmatismo directo: ver las cosas como sus impresiones iniciales las hacen.

10 de agosto

LA PERFECCIÓN ES EL ENEMIGO DE LA ACCIÓN

"No abandonemos nuestras actividades por desespero a perfeccionarlas".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.2.37b

los sicólogos hablan de distorsiones cognitivas, patrones de pensamiento exagerados que tienen un impacto destructivo en la vida del paciente. Uno de los más comunes se conoce como pensamiento de todo o nada (también conocido como división). Ejemplos de esto incluyen pensamientos como:

Si no estás conmigo, estás en mi contra.

Fulano es bueno / malo.

Debido a que este no fue un éxito completo, es un fracaso total.

Este tipo de pensamiento extremo está asociado con la depresión y la frustración. ¿Cómo podría no estarlo?

El perfeccionismo rara vez engendra perfección, solo desilusión.

El pragmatismo no tiene tales problemas. Toma lo que puedas conseguir. Eso es lo que nos recuerda Epicteto.

Nunca seremos perfectos, incluso si existe tal cosa. Somos humanos, después de todo. Nuestras actividades deben estar dirigidas al progreso, por poco que sea posible para nosotros.

11 de agosto

NO HAY TIEMPO PARA TEORÍAS, SOLO PARA ACTUAR

“Cuando surgió el problema para nosotros sobre si el hábito o la teoría eran mejores para obtener virtud, si por teoría se entiende lo que nos enseña una conducta correcta, y por hábito nos referimos a estar acostumbrados a actuar de acuerdo con esta teoría, Musonius pensó que el hábito era más efectivo. "

—MUSONIUS RUFUS, CONFERENCIAS, 5.17.31–32, 5.19.1–2

Como dice Hamlet: "Hay más cosas en el cielo y en la tierra, Horacio, de lo que sueñas en tu filosofía.

No hay tiempo para pensar si nuestras teorías son correctas. Estamos tratando con el mundo real aquí. Lo que importa es cómo va a lidiar con esta situación justo en frente de usted y si podrá pasar a la siguiente etapa. Pero no podemos olvidar que aunque las teorías son claras y simples, las situaciones rara vez lo son.

12 de agosto

Hagas Suya sus palabras.

“Platón, Zenón, Crisipo, Posidonio han hablado dicho muchas palabras y una gran cantidad de estoicos, igualmente excelentes también lo han hecho. Te diré cómo las personas pueden demostrar que sus palabras son propias, poniendo en práctica lo que han estado predicando ".

—SENECA, LETRAS MORALES, 108.35; 38

Una de las críticas al estoicismo por parte de los traductores y maestros modernos es la cantidad de repeticiones.

Marcus Aurelius, por ejemplo, ha sido desestimado por académicos por no ser original porque su escritura se parece a la de otros estoicos anteriores. Esta crítica pierde el punto.

Incluso antes de la época de Marcus, Séneca era muy consciente de que había muchos préstamos y superposiciones entre los filósofos. Eso es porque los verdaderos filósofos no estaban preocupados por la autoría, solo por lo que funcionaba. Más importante aún, creían que lo que se decía importaba menos que lo que se hacía.

Y esto es tan cierto ahora como lo era entonces. Eres bienvenido a tomar todas las palabras de los grandes filósofos y usarlas a tu gusto (están muertos; no les importa). Siéntase libre de modificar y editar y mejorar a su gusto. Adaptarlos a las condiciones reales del mundo real. La forma de demostrar que realmente comprende lo que habla y escribe, que realmente es original, es ponerlos en práctica. Hable con sus acciones más que cualquier otra cosa.

13 de agosto

RECARGATE Y TERMINA TUS PROBLEMAS

"Has sufrido innumerables problemas, todo por no dejar que tu razón gobernante haga el trabajo para el que fue hecha, ¡ya es suficiente!"

MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 9.26

¿Cuántas cosas temes que realmente hayan sucedido? ¿Cuántas veces la ansiedad te ha llevado a comportarte de una manera que luego lamentas? ¿Cuántas veces has dejado que los celos, la frustración o la avaricia te conduzcan por un mal camino?

Dejar que nuestra razón gobierne el día puede parecer más trabajo, pero nos ahorra bastantes problemas. Como dijo el proverbio de Ben Franklin: "Una onza de prevención vale una libra de cura".

Tu cerebro fue diseñado para hacer este trabajo. Estaba destinado a separar lo que es importante de lo que no tiene sentido, para mantener las cosas en perspectiva, para que solo se preocupe por aquello por lo que vale la pena preocuparse. Solo necesita ponerlo en uso.

14 de agosto

ESTO NO ES POR DIVERSIÓN. ES PARA LA VIDA

"La filosofía no es un truco de salón ni un espectáculo. No se trata de palabras, sino de hechos.

No se emplea para un poco de placer antes de pasar el día, o para aliviar la inquietud de nuestro tiempo libre. Da forma y edifica el alma, da orden a la vida, guía la acción, muestra lo que debe y no debe hacerse: se sienta en el timón que dirige nuestro curso mientras vacilamos en las incertidumbres.

Sin ella, nadie puede vivir sin miedo o sin cuidados. Innumerables cosas suceden cada hora que requieren consejo, y ese consejo debe buscarse en filosofía ".

—SENECA, LETRAS MORALES, 16.3

Aquí hay una historia sobre Cato el Viejo, cuyo bisnieto Cato el Joven se convirtió en una figura destacada en la vida romana. Un día, Cato fue testigo de una excelente oración de Carneades, un filósofo escéptico, que habló poéticamente sobre la importancia de la justicia. Sin embargo, al día siguiente, Cato encontró a Carneades discutiendo apasionadamente sobre los problemas de la justicia, que era simplemente un dispositivo inventado por la sociedad para crear orden. Cato estaba horrorizado con este tipo de "filósofo", que trataba un tema tan preciado como un debate en el que uno discutía ambos lados de un tema solo para mostrarlo. ¿Cual era el punto? Y entonces presionó al Senado para que enviara a Carneades de regreso a Atenas, donde ya no podía corromper a la juventud romana con sus trucos retóricos.

Para un estoico, la idea de discutir ociosamente algún tema, de creer o argumentar dos ideas contradictorias, es una pérdida absurda de tiempo, energía y creencia. Como dijo Séneca, la filosofía no es un truco divertido. Es para uso, para toda la vida.

15 de agosto

LA CORTE SUPREMA DE TU MENTE

“Esto puede enseñarse rápidamente en muy pocas palabras: la virtud es el único bien; no hay cierto bien sin virtud; y la virtud reside en nuestra parte más noble, que es la racional. ¿Y qué puede ser esta virtud? Juicio verdadero y firme. Porque de esto surgirá cada impulso mental, y con él se aclarará toda apariencia que estimule nuestros impulsos”.

—SENECA, LETRAS MORALES, 71.32

Piensa en alguien que conoces que tenga carácter de granito. ¿Por qué son tan confiables, y excelentes? ¿Por qué tienen una excelente reputación?

Es posible que vea un patrón: consistencia. Son honestos no solo cuando es conveniente. No solo están ahí para ti cuando les conviene. Las cualidades que los hacen admirables se manifiestan en cada acción ("surgen con cada impulso mental").

¿Por qué veneramos a personas como Theodore Roosevelt, por ejemplo? No es porque fue valiente una vez, o dos. Esto se debe a que esas cualidades se reflejan en cada una de las historias sobre él. Cuando era joven y débil, se convirtió en boxeador. Cuando era más joven y frágil, iba a un gimnasio cerca de su casa, todos los días, durante horas y horas. Cuando fue destrozado por la pérdida de su esposa y madre el mismo día, fue a Badlands y crio ganado. Y así sucesivamente.

Te conviertes en la suma de tus acciones y, a medida que lo haces, lo que fluye de eso, tus impulsos, reflejan las acciones que has tomado. Elige sabiamente.

16 de agosto

CUALQUIER COSA PUEDE SER UNA VENTAJA

"Así como la naturaleza de las cosas racionales le ha dado a cada persona sus poderes racionales, también nos da este poder, así como la naturaleza recurre a su propio propósito cualquier obstáculo u oposición, establece su lugar en el orden destinado y lo opta, para que cada persona racional pueda convertir cualquier obstáculo en la materia prima para su propio propósito ".

MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 8.35

Con cinco pies y tres pulgadas de alto, Muggsy Bogues fue el jugador más bajo en jugar baloncesto profesional. A lo largo de su carrera, se rió de él, lo subestimó y lo descartó.

Pero Bogues tuvo éxito al convertir su altura en lo que lo hizo conocido a nivel nacional. Algunas personas vieron su tamaño como una maldición, pero él lo vio como una bendición. Encontró las ventajas que contiene. De hecho, en la cancha, el tamaño pequeño tiene muchas ventajas: velocidad y rapidez, la capacidad de robar el balón a jugadores desprevenidos (y significativamente más altos), por no mencionar el hecho de que los jugadores simplemente lo subestimaron.

¿Podría este enfoque no ser útil en tu vida? ¿Qué cosas crees que te han estado frenando que, de hecho, pueden ser una fuente oculta de fuerza?

17 de agosto

LA CULPA SE DETIENE AQUÍ

“Porque nada fuera de mi elección razonada puede obstaculizarme o dañarme; mi elección razonada puede hacerme pensar y sentir lo que deseo. Si nos inclinamos de esta manera cada vez que fallamos, y nos culpamos solo a nosotros mismos y recordamos que nada más que la opinión es la causa de una mente perturbada e inquietud, entonces, por Dios, juro que progresaríamos”.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.19.2–3

Hoy, vea si puede ir sin culpar a una sola persona o a una sola cosa. Alguien estropea tus instrucciones: depende de ti esperar algo diferente. Alguien dice algo grosero: es su sensibilidad la que interpreta su comentario de esta manera. Su cartera de acciones sufre una gran pérdida: ¿qué esperaba hacer una apuesta tan grande? ¿Por qué estás revisando el mercado día a día de todos modos?

Sea lo que sea, por muy malo que pueda ser, vea si puede hacerlo todo un día poniendo todo en su elección razonada. Si no puede hacerlo durante un día, vea si puede hacerlo durante una hora. Si no es por una hora, entonces por diez minutos.

Comience donde lo necesite. Incluso un minuto sin jugar el juego de la culpa es el progreso en el arte de vivir.

18 de agosto

SÓLO LOS TONTOS SE PRECIPITAN

"Una buena persona es invencible, ya que no se apresuran en concursos en los que no son los más fuertes. Si quiere su propiedad, tómela, tome también su personal, profesión y cuerpo. Pero nunca obligará a lo que se propusieron, ni los atrapará en lo que evitarían. Para el único concurso en el que participa la buena persona es el de su propia elección razonada. ¿Cómo puede una persona así no ser invencible?

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.6.5–7

Uno de los principios más fundamentales de las artes marciales es que la fuerza no debe ir contra la fuerza.

Es decir: no intentes vencer a tu oponente donde es más fuerte. Pero eso es exactamente lo que hacemos cuando tratamos de emprender una tarea imposible que no nos hemos molestado en pensar. O dejamos que alguien nos ponga

en el lugar. O decimos sí a todo lo que se nos presente.

Algunas personas piensan que "elegir tus batallas" es débil o calculador. ¿Cómo podría reducir la cantidad de veces que fallamos o minimizar la cantidad de lesiones innecesarias que se nos infligen? ¿Cómo es eso algo malo? Como dice el refrán, la discreción es la mejor parte del valor. Los estoicos lo llaman elección razonada.

Eso significa ser razonable! Piensa mucho antes de elegir, y hazte invencible.

19 de agosto

ACORRALANDO LO INNECESARIO

"Se dice que, si tienes tranquilidad, ocúpate con poco. ¿Pero no sería mejor decir que has lo que debes y como se le exige a un ser racional? Esto trae no solo la tranquilidad de hacer pocas cosas, sino la mayor paz de hacerlas bien. Dado que la gran mayoría de nuestras palabras y acciones son innecesarias, acorralarlas creará una gran cantidad de ocio y tranquilidad. Como resultado, no debemos olvidar en cada momento preguntar, ¿es esta una de las cosas innecesarias? Pero debemos acorralar no solo las acciones innecesarias, sino también los pensamientos innecesarios, de modo que los actos innecesarios no los acompañen ".

MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 4.24

Los estoicos no eran monjes. No se retiraron al santuario de un monasterio o un templo. Eran políticos, empresarios, soldados, artistas. Practicaron su filosofía en medio del ajetreo de la vida.

—Como estás intentando hacer.

La clave para lograr eso es eliminar sin piedad lo innecesario de nuestras vidas. Qué vanidad nos obliga a hacer, qué avaricia nos inscribe, qué mala disciplina agrega a nuestro plato, qué falta de coraje nos impide decir que no. Todo esto debemos cortar, cortar, cortar.

20 de agosto

DONDE DEBES CONTAR

"Interiormente, deberíamos ser diferentes en todos los aspectos, pero nuestro vestido exterior debería combinarse con la multitud".

—SENECA, LETRAS MORALES, 5.2

Diógenes el Cínico fue un filósofo controvertido que deambulaba por las calles como una persona sin hogar. Unos pocos miles de años después, sus declaraciones aún nos hacen pensar. Pero si la mayoría de nosotros lo hubiéramos visto en ese momento, habríamos pensado: ¿Quién es ese loco?

Es tentador llevar la filosofía al extremo, pero ¿a quién sirve eso? De hecho, el rechazo de los conceptos básicos de la sociedad aliena a otras personas, incluso las amenaza. Más importante, la transformación externa —en nuestra ropa, en nuestros automóviles, en nuestra preparación— puede parecer importante, pero es superficial en comparación con el cambio interno. Ese es el cambio que solo nosotros conocemos.

21 de agosto

NO SEAS MISERABLE POR ADELANTADO

"Es ruinoso que el alma esté ansiosa por el futuro y miserable antes de la miseria, envuelta por la ansiedad de que las cosas que desea puedan seguir siendo propias hasta el final. Porque tal alma nunca estará en reposo: al anhelar las cosas por venir, perderá la capacidad de disfrutar las cosas presentes".

—SENECA, LETRAS MORALES, 98.5b – 6a

La forma en que nos preocupamos nerviosamente por algunas malas noticias que se avecinan es extraña si lo piensas. Por definición, la espera significa que aún no ha sucedido, por lo que sentirse mal por adelantado es totalmente voluntario. Pero eso es lo que hacemos: masticarnos las uñas, sentirnos mal del estómago, ignorar groseramente a las personas que nos rodean. ¿Por qué? Porque algo malo podría ocurrir pronto.

El pragmático, la persona de acción, está demasiada ocupada para perder el tiempo con tales tonterías. El pragmático no puede preocuparse por cada posible resultado por adelantado. Piénsalo. En el mejor de los casos: si las noticias resultan ser mejores de lo esperado, todo este tiempo se desperdicia con un miedo innecesario. En el peor de los casos, fuimos miserables por tiempo extra, por nuestra elección.

¿Y qué mejor uso podrías hacer de ese tiempo? Un día que podría ser el último. ¿Quieres pasarlo preocupado? ¿En qué otra área podrías progresar, mientras que otros podrían estar sentados en los bordes de su asiento, esperando pasivamente algún destino?

Deja que la noticia llegue cuando llegue. Estate demasiado ocupado trabajando como para preocuparte.

22 de agosto

NO SUDES POR COSAS PEQUEÑAS

"Es esencial que recuerdes que la atención que le prestas a cualquier acción debe ser proporcional a su valor, porque entonces no te cansarás ni te rendirás, si no te estás ocupando de cosas menores más allá de lo que debería ser permitido."

MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 4.32b

En 1997, un psicoterapeuta llamado Richard Carlson publicó un libro llamado No te preocupes por las cosas pequeñas. . .. Rápidamente se convirtió en uno de los libros más vendidos de todos los tiempos y pasó años en las listas de los más vendidos, vendiendo millones de copias en muchos idiomas.

Ya sea que leas el libro o no, vale la pena recordar las palabras concisas de Carlson de esta idea intemporal. Incluso Cornelius Fronto, el profesor de retórica de Marco Aurelio, habría pensado que era una forma superior de expresar la sabiduría que su alumno intentó en la cita anterior. Ambos dicen lo mismo: no gastes tu tiempo (el más valioso y menos renovable de todos tus recursos) en las cosas que no importan. ¿Qué pasa con las cosas que no importan pero que estás absolutamente obligado a hacer? Bueno, dedica el menor tiempo posible y preocúpate por ellos lo menor posible.

Si le das a las cosas más tiempo y energía de lo que se merecen, ya no son cosas menores. Los has hecho importante en tu vida por el tiempo que has pasado con ellos. Y tristemente, las cosas importantes: tu familia, su salud, sus verdaderos compromisos, menos como resultado del tiempo que les has robado.

23 de agosto

Está en tu propio interés

"Por lo tanto, explicale por qué una persona sabia no debería emborracharse, no con palabras, sino por los hechos de su fealdad. Es más fácil demostrar que los llamados placeres, cuando van más allá de la medida adecuada, no son más que castigos ".

—SENECA, LETRAS MORALES, 83.27

¿Existe una técnica menos efectiva para persuadir a las personas para que hagan algo que molestarlas? ¿Hay algo que apague más a las personas que nociones abstractas? Es por eso que los estoicos no dicen: "Deja de hacer esto, es un pecado". En cambio, dicen: "No hagas esto porque te hará sentir miserable". No dicen: "El placer no es placentero. "Dicen:" El placer sin fin se convierte en su propia forma de castigo ".

Se define en los métodos de persuasión de las 48 Leyes del Poder: "Apelar al interés propio de las personas, nunca a su misericordia o gratitud".

Si te encuentras tratando de persuadir a alguien para que cambie o haga algo diferente, recuerda que una palanca efectiva es el interés propio. No es que esto o aquello sea malo, es que les conviene hacerlo de otra manera. Y muéstrales, no moralices.

¿Y qué sucede cuando aplicas esta forma de pensar a tu propio comportamiento?

24 de agosto

SABIDURIA DE TODAS LAS FUENTES

"Nunca me avergonzaré de citar a un mal escritor con un buen dicho".

—SENECA, SOBRE LA TRANQUILIDAD DE LA MENTE, 11.8

Una de las cosas sorprendentes de las cartas y ensayos de Séneca es la frecuencia con la que cita al filósofo Epicuro. ¿Por qué es extraño? ¡Porque se supone que el estoicismo y el epicureismo son filosofías diametralmente opuestas! (En realidad, las diferencias, aunque significativas, tienden a exagerarse).

Pero esto es cierto para Séneca. Estaba buscando sabiduría, punto. No importaba de dónde viniera. Esto es algo que muchos fundamentalistas —en religión, filosofía, cualquier cosa— parecen pasar por alto.

¿A quién le importa si un poco de sabiduría es de un estoico, a quién le importa si se burla perfectamente del estoicismo? Lo que importa es si mejora tu vida, si te hace mejor.

¿Qué sabiduría o ayuda podrías encontrar hoy si dejaras de preocuparte por las afiliaciones y la reputación? ¿Cuánto más podrías ver si te enfocas en el mérito?

25 de agosto

RESPETE EL PASADO, PERO ESTÉ ABIERTO AL FUTURO

"¿No caminarás siguiendo los pasos de tus predecesores? Seguramente usaré el camino más antiguo, pero si encuentro un camino más corto y suave, abriré un camino allí. Los que fueron pioneros en estos caminos no son nuestros maestros, sino nuestros guías. La verdad está abierta a todos, no ha sido monopolizada. "

—SENECA, LETRAS MORALES, 33.11

Las tradiciones suelen ser las mejores prácticas probadas en el tiempo para hacer algo. Pero recuerde que las ideas conservadoras de hoy fueron controvertidas, vanguardistas e innovadoras. Es por eso que no podemos tener miedo de experimentar con nuevas ideas.

En el caso de Séneca, podría estar adoptando una nueva visión filosófica que mejora la escritura de Zeno o Cleanthes. En nuestro caso, quizás un avance en psicología mejore la escritura de Séneca o Marco Aurelio. O tal vez tengamos un avance propio. Si estas ideas son verdaderas y mejores, abrácelas, úselas. No necesitas ser prisionero de viejos muertos que dejaron de aprender hace dos mil años.

26 de agosto

BÚSQUEDA DE NAUFRAGIOS

“Naufragé antes de embarcar. . . el viaje me mostró esto: cuánto de lo que tenemos es innecesario y con qué facilidad podemos decidir deshacernos de estas cosas cuando sea necesario, sin sufrir nunca la pérdida ".

—SENECA, LETRAS MORALES, 87.1

Zenón, ampliamente considerado como el fundador de la escuela del estoicismo, fue un comerciante antes de ser filósofo. En un viaje entre Fenicia y Peiraeus, su barco se hundió junto con su carga. Zenón terminó en Atenas y, mientras visitaba una librería, le presentaron la filosofía de Sócrates y, más tarde, un filósofo ateniense llamado Crates. Estas influencias cambiaron drásticamente el curso de su vida, lo que lo llevó a desarrollar el pensamiento y los principios que ahora conocemos como estoicismo. Según el antiguo biógrafo Diogenes Laertius, Zenón bromeó: "Ahora que he sufrido un naufragio, estoy en un buen viaje "o, según otro cuento," Lo has hecho bien, suerte, llevándome así a la filosofía ", dijo.

Los estoicos no estaban siendo hipotéticos cuando decían que debíamos actuar con una cláusula inversa y que incluso los eventos más desafortunados pueden ser lo mejor. ¡Toda la filosofía se basa en esa idea!

27 de agosto

¿Reír o llorar?

"Heráclito derramaría lágrimas cada vez que salía en público. Demócrito se río. Uno lo veía todo como un desfile de miserias, el otro de locuras. Por lo tanto, deberíamos tener una visión más clara de las cosas y soportarlas con un espíritu fácil, ya que es más humano reírse de la vida que lamentarla".

—SENECA, SOBRE LA TRANQUILIDAD DE LA MENTE, 15.2

¿Es esta observación el origen de esa famosa expresión sobre noticias frustrantes: "No sé si reír o llorar?" Los estoicos vieron poco propósito en enojarse o entristecerse por cosas que son indiferentes a nuestros sentimientos. Especialmente cuando esos sentimientos terminan haciéndonos sentir peor.

También es otra evidencia de que los estoicos no eran un grupo de viejos deprimentes y amargos.

Incluso cuando las cosas estaban realmente mal, cuando el mundo les hizo querer llorar de desesperación o rabia, decidieron reírse de eso.

Al igual que Demócrito, podemos hacer esa misma elección. Hay más humor que odio en casi todas las situaciones. Y al menos el humor es productivo: hacer las cosas menos pesadas, no más.

28 de agosto

La opulenta historia

“El fundador del universo, quien nos asignó las leyes de la vida, siempre que vivamos bien, pero no con lujo. Todo lo necesario para nuestro bienestar está justo frente a nosotros, mientras que el lujo requiere muchas miserias y ansiedades. Usemos este don de la naturaleza y contémoslo entre las mejores cosas ”.

—SENECA, LETRAS MORALES, 119.15b

Incluso en su propio tiempo, Séneca fue criticado por predicar virtudes estoicas mientras acumulaba una de las fortunas más grandes de Roma. Séneca era tan rico que algunos historiadores especulan que los grandes préstamos que hizo a los habitantes de lo que ahora es Gran Bretaña causaron lo que se convirtió en un levantamiento horriblemente brutal. El apodo burlón de sus críticos para él era "El opulento estoico".

La respuesta de Séneca a esta crítica es bastante simple: podría tener riqueza, pero no la necesitaba. No dependía de él ni era adicto a él. Tampoco, a pesar de su gran cuenta bancaria, se lo consideraba algo cercano a los gastadores y cazadores de placer más lujosos de Roma. Si su racionalización fue cierta o no (o si era un poco hipócrita), esta es una receta decente para navegar en la sociedad materialista y basada en la riqueza de hoy.

Este es el enfoque pragmático en lugar de moralista de la riqueza.

Todavía podemos vivir bien sin convertirnos en esclavos del lujo. Y no necesitamos tomar decisiones que nos obliguen a seguir trabajando y trabajar y trabajar y alejarnos más del estudio y la contemplación para obtener más dinero para pagar las cosas que no necesitamos. No hay una regla que diga que el éxito financiero debe significar que vives más allá de tus posibilidades. Recuerde: los humanos pueden ser felices con muy poco.

29 de agosto

NO QUIERO NADA = TENER TODO

"Ninguna persona tiene el poder de tener todo lo que quiere, pero está en su poder no querer lo que no tiene y poner alegremente en uso lo que sí tiene".

—SENECA, LETRAS MORALES, 123.3

¿Hay una persona tan rica que literalmente no hay nada que no puedan pagar? Seguramente no la hay. Incluso las personas más ricas fracasan regularmente en sus intentos de comprar elecciones, comprar respeto, clase, amor y muchas otras cosas que no están a la venta.

Si la riqueza obscena nunca te dará todo lo que quieres, ¿es ese el final? ¿O hay otra forma de resolver esa ecuación? Para los estoicos, hay: cambiando lo que quieres. Al cambiar su forma de pensar, logrará obtenerlo. John D. Rockefeller, que era tan rico como venía, creía que "la riqueza de un hombre debe estar determinada por la relación de sus deseos y gastos con sus ingresos. Si el siente

rico en $ 10 y tiene todo lo que desea, realmente es rico ".

Hoy, podría intentar aumentar su riqueza, o podría tomar un atajo y simplemente querer menos.

30 de agosto

CUANDO TE SIENTAS PEREZOSO

“Todo lo que aún debe hacerse, la virtud puede hacerlo con coraje y prontitud. Porque cualquiera lo llamaría una señal de necedad que uno emprenda una tarea con un espíritu perezoso y rencoroso, o que empuje el cuerpo en una dirección y la mente en otra, para ser destrozado por impulsos salvajemente divergentes ".

—SENECA, LETRAS MORALES, 31.b – 32

Si comienzas algo y enseguida te sientes perezoso e irritado, primero pregúntate: ¿por qué estoy haciendo esto? Si realmente es una necesidad, pregúntese: ¿qué hay detrás de mi renuencia? ¿Temor? ¿fatiga?

No sigas adelante con la esperanza de que alguien venga y te libere de esta tarea que no quieres hacer. O que alguien más explique de repente por qué lo que estás haciendo importa. No seas la persona que dice sí con la boca pero no con sus acciones. Steve Jobs le dijo a BusinessWeek en 2005, solo a mitad del sorprendente ascenso de Apple para convertirse en una de las compañías más valiosas del mundo: “La calidad es mucho mejor que la cantidad. . . . Un jonrón es mucho mejor que dos dobles ".

31 de agosto

TENER EN CUENTA TUS FALLAS TAMBIÉN

“Siempre que te ofendas por las malas acciones de alguien, recurre inmediatamente a tus propios defectos similares, como ver el dinero como bueno, o el placer, o un poco de fama, cualquiera sea la forma que tome. Al pensar en esto, olvidará rápidamente su enojo, considerando también lo que los impulsa, ¿qué más podrían hacer? O, si puedes, elimina su compulsión.

MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 10.30

Anteriormente, se nos recordó la creencia tolerante de Sócrates de que "nadie hace nada mal a propósito". ¿La prueba más clara de esa hipótesis? Todas las veces hicimos mal sin malicia o intención. ¿Recuérdalos? La vez que fuiste grosero porque no habías dormido en dos días. La vez que actuó con mala información. El momento en que te dejaste llevar, lo olvidé, no lo entendí. La lista sigue y sigue.

Es por eso que es tan importante no descartar a las personas o marcarlas como enemigas. Sé tan indulgente con ellos como lo eres contigo mismo. Recórtelos con la misma holgura que usarías para que puedas seguir trabajando con ellos y aprovechar sus talentos.

Parte III:
La disciplina de la Voluntad.

Septiembre

FORTALEZA Y RESILIENCIA

1 de septiembre

UN ALMA FUERTE ES MEJOR QUE LA BUENA SUERTE

"El alma racional es más fuerte que cualquier tipo de fortuna: por su propia parte, guía sus asuntos aquí o allá, y es en sí misma la causa de una vida feliz o miserable".

—SENECA, LETRAS MORALES, 98.2b

Catón el Joven tenía suficiente dinero para vestirse con ropa fina. Sin embargo, a menudo caminaba descalzo por Roma, indiferente a las suposiciones que la gente hacía sobre él cuando pasaba. Podría haberse entregado a la mejor comida. En su lugar, eligió comer comida sencilla. Si estaba lloviendo o hacía mucho calor, se fue con la cabeza descubierta por elección.

¿Por qué no disfrutar de un alivio fácil? Porque Cato estaba entrenando su alma para ser fuerte y resistente.

Específicamente, estaba aprendiendo indiferencia: una actitud de "pase lo que pase" que le serviría bien en las trincheras con el ejército, en el Foro y el Senado, y en su vida como padre y estadista.

Su entrenamiento lo preparó para cualquier condición, cualquier tipo de suerte. Si nos sometemos a nuestro propio entrenamiento y preparación, podríamos encontrarnos fortalecidos de manera similar.

2 de septiembre

LA ESCUELA DE FILOSOFÍA ES UN HOSPITAL

"Hombres, la sala de conferencias del filósofo es un hospital; no deberían salir sintiendo placer, sino dolor, porque no están bien cuando entran".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.23.30

¿Alguna vez has estado en fisioterapia o rehabilitación? No importa cuál sea el nombre o la cantidad de personas que mientan, recibiendo masajes, no es un lugar divertido para estar. Resulta que la curación duele.

Los expertos capacitados saben exactamente dónde ejercer presión y a qué someterse al estrés para que puedan fortalecerse donde el paciente es débil y ayudar a estimular las áreas que se han atrofiado.

La filosofía estoica se parece mucho a eso. Algunas observaciones o ejercicios tocarán uno de sus puntos de presión. No es nada personal. Se supone que duele. Así es como desarrollarás la voluntad de soportar y perseverar a través de las muchas dificultades de la vida.

3 de septiembre

PRIMERO, UN ENTRENAMIENTO DE INVIERNO DURO

"Debemos someternos a un duro entrenamiento de invierno y no precipitarnos en cosas para las que no nos hemos preparado".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.2.32

Antes del advenimiento de la guerra moderna, los ejércitos generalmente se disolvieron durante el invierno. La guerra no fue la guerra total tal como la entendemos hoy, sino más bien una serie de incursiones puntuadas por la rara batalla decisiva.

Cuando Epicteto dice que deberíamos pasar por un "duro entrenamiento de invierno", la palabra griega es cheimaskêsai, estaba cuestionando la noción de que existe algo como el soldado a tiempo parcial (o cualquier cosa a tiempo parcial). Para lograr la victoria, uno debe dedicar cada segundo y cada recurso a la preparación y capacitación. LeBron James no toma un descanso de verano, lo usa para trabajar en otros aspectos de su juego. El ejército de los Estados Unidos entrena a sus soldados día y noche cuando no están en guerra, en preparación para cuando tengan que ir a la guerra; cuando van a la guerra, luchan hasta que termina.

Lo mismo es cierto para nosotros. No podemos hacer esta vida a medias. No hay tiempo libre. Ni siquiera hay fines de semana. Siempre nos estamos preparando para lo que la vida podría arrojarnos, y cuando lo haga, estaremos listos y no nos detendremos hasta que lo hayamos manejado.

4 de septiembre

¿CÓMO PUEDES SABER SI NUNCA HAS SIDO PROBADO?

“Te juzgo desafortunado porque nunca has vivido la desgracia. Has pasado por la vida sin un oponente, nadie puede saber de lo que eres capaz, ni siquiera tú.

—SENECA, SOBRE LA PROVIDENCIA, 4.3

La mayoría de las personas que han pasado por períodos difíciles en su vida llegan a usar esas experiencias como distintivos de honor. "Esos eran los días", podrían decir, a pesar de que ahora viven en circunstancias mucho mejores. "Ser joven y tener hambre otra vez", podría decir otro melancólico. "Fue lo mejor que me ha pasado" o "no cambiaría nada de eso". A pesar de lo difíciles que fueron esos períodos, en última instancia fueron experiencias formativas. Hicieron a esas personas quienes son.

Hay otro beneficio de la llamada desgracia. Después de haberlo experimentado y sobrevivido, nos alejamos con una mejor comprensión de nuestra propia capacidad y fuerza interior. Pasar una prueba de fuego es enriquecedor porque sabes que en el futuro puedes sobrevivir a una adversidad similar. "Lo que no me mata me hace más fuerte", dijo Nietzsche.

Así que hoy si las cosas parecen dar un mal giro o su suerte puede cambiar, ¿por qué preocuparse? Esta podría ser una de esas experiencias formativas que agradecerá más adelante.

5 de septiembre

ENFOQUESE EN LO QUÉ ES SUYO SOLAMENTE

"Recuerda, entonces, si consideras que lo que es servil por naturaleza es libre, y lo que no es tuyo para ser tuyo, serás encadenado y miserable, culpando a los dioses y a otras personas. Pero si consideras como tuyo solo lo que es tuyo y lo que pertenece a los demás como verdaderamente no tuyo, entonces nadie podrá coaccionarte o detenerte, no encontrarás a nadie a quien culpar o acusar, no harás nada contra tu voluntad, no tendrás enemigos, nadie te hará daño, porque ningún daño puede afectarte ".

—EPICTETUS, ENCHIRIDION, 1.3

Después de que el capitán James Stockdale fue derribado sobre Vietnam, soportó siete años y medio en varios campos de prisioneros. Fue sometido a torturas brutales, pero siempre luchó para resistir. Una vez, cuando sus captores tenían la intención de obligarlo a aparecer en un video de propaganda, se lastimó intencionalmente y severamente para hacerlo imposible.

Cuando el avión de Stockdale fue alcanzado, se dijo a sí mismo que estaba "entrando al mundo de Epicteto". No quiso decir que estaba asistiendo a un seminario de filosofía. Sabía a qué se enfrentaría cuando se estrellara, sabía que no sería fácil sobrevivir.

Entrevistado por Jim Collins para el clásico de negocios Good to Great, Stockdale explicó que había un grupo que tenía más problemas en la prisión. "Fueron los optimistas", dijo, ". . . los que dijeron: "Saldremos en Navidad". Y llegaría la Navidad y se iría la Navidad. Luego decían: "Saldremos en Semana Santa". Y Pascua llegaría, y Pascua se iría. Y luego Acción de Gracias, y luego sería Navidad nuevamente. Y murieron de un corazón roto ".

Pero Stockdale perseveró y lo logró. Apagó sus deseos y se centró exclusivamente en lo que controlaba: él mismo.

6 de septiembre

PUEDEN LANZARTE EN CADENAS, PERO. . .

"Puedes atarme la pierna, pero ni siquiera Zeus tiene el poder de romper mi libertad de elección".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.1.23

Se decía que Epicteto caminaba con una cojera permanente como resultado de estar encadenado como esclavo. Dos mil años después, James Stockdale también tenía las piernas encadenadas en planchas (y los brazos atados a la espalda y tirados del techo, arrancándolos repetidamente de las cuencas). El futuro senador John McCain estaba en esa misma prisión, sometido a gran parte del mismo abuso. Como su padre era famoso, los captores le ofrecieron repetidamente a McCain la oportunidad de abandonar a sus hombres y ser enviado a casa temprano. Él también se aferró firmemente a su libertad de elección, y se negó a someterse a esa tentación a pesar de que significaba una pérdida de la libertad física por la que debía haber anhelado.

Ninguno de estos hombres se rompió. Nadie podría obligarlos a sacrificar sus principios. Esa es la cuestión: alguien puede arrojarte en cadenas, pero no tiene el poder de cambiar quién eres. Incluso bajo las peores torturas y crueldades que los humanos pueden infligirse unos a otros, nuestro poder sobre nuestra propia mente y nuestro poder para tomar nuestras propias decisiones no pueden romperse, solo ceder.

7 de septiembre

NUESTRO PODER OCULTO

“Considera quién eres. Sobre todo, un ser humano, que no tiene mayor poder que su propia elección razonada, que supervisa todas las demás cosas, y está libre de cualquier otro maestro ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.10.1

El psicólogo Viktor Frankl pasó tres años encarcelado en varios campos de concentración, incluido Auschwitz. Su familia y su esposa habían sido asesinados, el trabajo de su vida destruido, su libertad quitada de él. Literalmente, no le quedaba nada. Sin embargo, como descubrió después de mucho pensar, aún conservaba una cosa: la capacidad de determinar qué significaba este sufrimiento. Ni siquiera los nazis pudieron quitarle eso.

Además, Frankl se dio cuenta de que en realidad podía encontrar aspectos positivos en su situación. Aquí había una oportunidad para continuar probando y explorando sus teorías psicológicas (y quizás revisarlas). Todavía podría estar al servicio de los demás. Incluso se consoló en el hecho de que sus seres queridos se salvaron del dolor y la miseria que enfrentaba diariamente en ese campamento.

Su poder oculto es su capacidad de utilizar la razón y tomar decisiones, por limitadas o pequeñas que sean. Piensa en las áreas de tu vida donde estás bajo presión o agobiado por la obligación. ¿Cuáles son las opciones disponibles para usted, día tras día? Puede que se sorprenda de cuántos hay en realidad. ¿Estás aprovechando? ¿Estás encontrando lo positivo?

8 de septiembre

NO SE DEJE ENGAÑAR POR LA SUERTE

"Nadie es aplastado por la suerte, a menos que primero sean engañados por ella ... aquellos que no son pomposos en los buenos tiempos, no tienen sus burbujas reventadas por el cambio". Contra cualquier circunstancia, la persona estable mantiene su alma racional invencible, porque es precisamente en los buenos momentos que demuestran su fuerza contra la adversidad ".

—SENECA, SOBRE CONSOLACIÓN A HELVIA, 5.4b, 5b – 6

En el año 41 d. C., Séneca fue exiliado de Roma a Córcega; de qué exactamente, no estamos seguros, pero se rumoreaba que tuvo una aventura con la hermana del emperador. Poco después, le envió una carta a su madre buscando tranquilizarla y consolarla en su dolor. Pero en muchos sentidos, debe haber estado hablándose a sí mismo también, regañándose un poco por este giro inesperado que estaba tomando con bastante fuerza.

Había logrado alcanzar cierta medida de éxito político y social. Podría haber perseguido algunos placeres de la carne. Ahora él y su familia estaban lidiando con las consecuencias, como todos debemos soportar por nuestro comportamiento y por los riesgos que tomamos.

¿Cómo respondería él? ¿Cómo lidiaría con eso? Bueno, al menos, sus instintos eran consolar a su madre en lugar de simplemente lamentar su propio sufrimiento. Aunque algunas otras cartas muestran que Séneca suplicó y presionó por su regreso a Roma y al poder (una solicitud finalmente concedida), parece haber soportado bastante bien el dolor y la desgracia del exilio. La filosofía que había estudiado durante mucho tiempo lo preparó para este tipo de adversidad y le dio la determinación y la paciencia que necesitaba para esperar. Cuando encontró su fortuna restaurada cuando regresó al poder, la filosofía le impidió darla por sentado o volverse dependiente de ella. Esto fue bueno porque la fortuna tenía otro turno reservado para él. Cuando el nuevo emperador volvió su ira sobre Séneca, la filosofía lo encontró listo y preparado una vez más.

9 de septiembre

Nada que temer sino temer a sí mismo

"Pero no hay razón para vivir y no hay límite para nuestras miserias si dejamos que nuestros miedos predominen".

—SENECA, LETRAS MORALES, 13.12b

En los primeros días de lo que se conocería como la Gran Depresión, un nuevo presidente llamado Franklin Delano Roosevelt tomó juramento y pronunció su primer discurso inaugural. Como el último presidente en ocupar el cargo antes de que se ratificara la Vigésima Enmienda, FDR no pudo asumir el cargo hasta marzo, lo que significa que el país había estado sin un liderazgo fuerte durante meses. El pánico estaba en el aire, los bancos estaban fallando y la gente estaba asustada.

Probablemente hayas escuchado el sonido "nada que temer sino temer a sí mismo" que FDR pronunció en ese famoso discurso, pero vale la pena leer la línea completa porque se aplica a muchas cosas difíciles que enfrentamos en la vida:

"Permítanme afirmar mi firme creencia de que lo único que debemos temer es el miedo mismo: un terror sin nombre, irracional e injustificado que paraliza los esfuerzos necesarios para convertir la retirada en un avance".

Los estoicos sabían que había que temer por las miserias que crea. Las cosas que tememos palidecen en comparación con el daño que nos hacemos a nosotros mismos y a los demás cuando luchamos sin pensar para evitarlos.

Una depresión económica es mala; el pánico es peor

Una situación difícil no es ayudada por el terror, solo hace las cosas más difíciles. Y es por eso que debemos resistirlo y rechazarlo si deseamos cambiar esta situación.

10 de septiembre

PREPARANDO EL DÍA SOLEADO

"Aquí hay una lección para poner a prueba el temple de tu mente: participa de una semana en la que solo tienes la comida más escasa y barata, vístete con poca ropa y pregúntate si realmente es lo peor que temías. Es cuando los tiempos son buenos que debes ceñirte para los tiempos más difíciles, porque cuando la suerte es amable, el alma puede construir defensas contra sus estragos. Entonces, los soldados practican maniobras en tiempos de paz, levantan bunkers sin enemigos a la vista y se agotan sin ningún ataque para que cuando llegue el momento no se cansen ".

—SENECA, LETRAS MORALES, 18.5–6

¿Qué pasa si pasa un día al mes experimentando los efectos de la pobreza, el hambre, el aislamiento completo o cualquier otra cosa que pueda temer? Después del choque cultural inicial, comenzaría a sentirse normal y ya no daría tanto miedo.

Hay muchas desgracias que uno puede practicar, muchos problemas que uno puede resolver de antemano.

Imagina que tu agua caliente ha sido apagada. Imagina que te robaron la billetera. Imagina que tu cómodo colchón estaba muy lejos y que tienes que dormir en el piso, o que tu auto fue embargado y que tienes que caminar a todas partes. Imagina que perdiste tu trabajo y necesitas encontrar uno nuevo. Nuevamente, no solo pienses en estas cosas, sino vívelas. Y hazlo ahora, mientras las cosas estén bien. Como Séneca nos recuerda: "Es

Precisamente en tiempos de inmunidad a los cuidados, el alma debe endurecerse de antemano para ocasiones de mayor estrés… Si no quisieras que un hombre se estremeciera cuando llegue la crisis, entrénate antes de que llegue".

11 de septiembre

¿CÓMO SERÍA MENOS?

"Acostumbrémonos a salir a cenar sin las multitudes, a ser esclavo de menos esclavos, a obtener ropa solo para su verdadero propósito y a vivir en barrios más modestos".

—SENECA, SOBRE LA TRANQUILIDAD DE LA MENTE, 9.3b

El escritor Stefan Zweig, conocido por su sabiduría al estilo estoico, fue en un momento uno de los autores más vendidos del mundo, solo para que su vida fuera destruida por el ascenso de Hitler. Es un ritmo triste pero atemporal de la historia: los políticos se quedan sin cargos por adoptar una postura que luego reconocemos como valiente.

Incontables parejas trabajadoras y prósperas han sido robadas por delincuentes financieros. Alguien es acusado de un delito, pero no fue reivindicado hasta años después.

En cualquier momento, podemos ser derribados de nuestra posición y tener que ver con menos: menos dinero, menos reconocimiento, menos acceso, menos recursos. Incluso los "menos" que vienen con la edad: menos movilidad, menos energía, menos libertad. Pero podemos prepararnos para eso, de alguna manera, familiarizándonos con lo que podría parecer.

Una forma de protegerse de los cambios del destino, y del vértigo emocional que puede resultar, es vivir dentro de sus posibilidades ahora. Entonces, hoy podemos tratar de acostumbrarnos a tener y sobrevivir con menos, de modo que, si alguna vez nos vemos obligados a tener menos, no sería tan malo.

12 de septiembre

Baja a la tierra, O te bajaran a la fuerza

"Zeno siempre dijo que nada era más impropio que dar aires, especialmente con los jóvenes".

—DIOGENES LAERTIUS, VIDAS DE LOS FILOSÓFEROS EMINENTES, 7.1.22

La famosa carta de Sócrates a Demonicus (que más tarde se convirtió en la inspiración para el discurso de Polonio de "Sé sincero contigo mismo") tiene una advertencia similar a Zenón. Escribiendo al joven, Sócrates aconseja: "Sé afable en tus relaciones con los que se te acercan, y nunca arrogante; porque el orgullo de los arrogantes incluso los esclavos apenas puede soportar ".

Uno de los tropos más comunes en el arte, desde la literatura antigua hasta las películas populares, es el joven temerario y demasiado confiado que debe ser derribado por un hombre mayor y más sabio. Es un cliché porque es un hecho de la vida: las personas tienden a adelantarse a sí mismas, pensando que lo tienen todo resuelto y son mejores que los que no lo hacen. Resulta tan desagradable aguantar que alguien tiene que dejar caer algo de conocimiento sobre ellos.

Pero esta es una confrontación completamente evitable. Si la burbuja nunca se infla, no será necesario reventarla. El exceso de confianza es una gran debilidad y una responsabilidad. Pero si ya eres humilde, nadie tendrá que humillarte, y es mucho menos probable que el mundo tenga sorpresas desagradables para ti. Si te quedas con los pies en la tierra, nadie tendrá que traerte, a menudo de manera aplastante, de regreso.

13 de septiembre

PROTEGER NUESTRA FORTALEZA INTERIOR DEL MIEDO

"No, son los eventos los que generan miedo; cuando otro tiene poder sobre ellos o puede evitarlos, esa persona puede inspirar miedo. ¿Cómo se destruye la fortaleza? No por hierro o fuego, sino por juicios. . . aquí es donde debemos comenzar, y es desde este frente que debemos tomar la fortaleza y echar a los tiranos ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.1.85–86; 87a

Los estoicos nos dan un concepto maravilloso: la Ciudadela Interior. Es esta fortaleza, creían, la que protege nuestra alma. Aunque podríamos ser físicamente vulnerables, aunque podríamos estar a merced del destino de muchas maneras, nuestro dominio interno es impenetrable. Como dijo Marco Aurelio (de hecho, repetidamente), "las cosas no pueden tocar el alma".

Pero la historia nos enseña que las fortalezas impenetrables aún pueden ser violadas, si son traicionadas desde el interior.

Los ciudadanos dentro de los muros, si caen presas del miedo, la avaricia o la avaricia, pueden abrir las puertas y dejar entrar al enemigo. Esto es lo que muchos de nosotros hacemos cuando perdemos los nervios y cedemos al miedo.

Te han otorgado una fortaleza fuerte. No lo traiciones.

14 de septiembre

UNA MANERA DIFERENTE DE ORAR

"Trata de orar de manera diferente y observa qué sucede: en lugar de pedir 'una forma de dormir con ella', intenta pedir 'una forma de dejar de desear dormir con ella'. En lugar de 'una forma de deshacerte de él'". trate de pedir 'una forma de no anhelar su fallecimiento'. En lugar de 'una forma de no perder a mi hijo', intente pedir una forma de perder mi miedo a eso".

MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 9.40. (6)

La oración tiene una connotación religiosa, pero en la vida todos nos encontramos esperando y pidiendo cosas. En una situación difícil, podríamos pedir ayuda en silencio; o, después de un duro descanso, por una segunda oportunidad desde arriba; Durante un juego deportivo, podríamos sentarnos en el borde de nuestro asiento deseando algún resultado. "Vamos, vamos, vamos", decimos. "Por favor . . . "Incluso si no es a nadie en particular, todavía estamos orando. Sin embargo, es tan revelador en estos momentos, cuando anhelamos algo de forma privada y poderosa, cuán egoístas son nuestras peticiones.

Queremos la intervención divina para que nuestras vidas sean mágicamente más fáciles. Pero, ¿qué hay de pedir fortaleza y fortaleza para que pueda hacer lo que necesita hacer? ¿Qué pasa si buscas claridad sobre lo que controlas, lo que ya está a tu alcance? Es posible que sus oraciones ya hayan sido respondidas.

15 de septiembre

ESTE JARDÍN NO ES PARA PRESUMIRLO

"Primero practica no dejar que las personas sepan quién eres, mantén tu filosofía para ti mismo por un tiempo.

De la misma manera que se produce el fruto: la semilla debe estar enterrada durante una temporada, oculta, creciendo gradualmente para que pueda llegar a la madurez completa. Pero si el grano brota antes de que el tallo esté completamente desarrollado, nunca madurará. . . . Ese es el tipo de planta que eres, exhibiendo fruta demasiado pronto, el invierno te matará ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.8.35b – 37

Después de todo lo que has leído, puede ser tentador pensar: esto es genial. Lo entiendo. Soy estoico, pero no es tan fácil. El hecho de que esté de acuerdo con la filosofía no significa que las raíces se hayan asentado completamente en tu mente.

Engañar a los demás con los libros para sonar inteligente o tener una biblioteca intimidante es como cuidar un jardín para impresionar a tus vecinos. ¿Estás cultivando para alimentar a una familia? Es un uso rentable de tu tiempo. Las raíces del estoicismo son largas bajo tierra. Haga el trabajo requerido para nutrir la filosofía estoica para que usted y su familia, estén preparados y resistentes para los duros inviernos de la vida.

16 de septiembre

CUALQUIERA PUEDE TENER SUERTE, NO TODOS PUEDEN PERSEVERAR

"El éxito llega a los humildes y a los poco talentosos, pero la característica especial de una gran persona es triunfar sobre los desastres y el pánico de la vida humana".

—SENECA, SOBRE PROVIDENCIA, 4.1

Quizás conoces personas que han sido extraordinariamente afortunadas en la vida. Tal vez llegaron a la lotería genética o han patinado a través de clases y carreras con facilidad. A pesar de nunca planear, tomar decisiones imprudentes, saltar de una cosa a otra, de alguna manera han sobrevivido sin un rasguño. Hay un dicho: "Dios favorece a los tontos".

Es natural sentir un poco de envidia de estas personas. También queremos la vida fácil, o eso creemos. ¿Pero es la vida fácil realmente tan admirable?

Cualquiera puede tener suerte. No hay habilidad para ser ajeno, y nadie consideraría esa grandeza.

Por otro lado, la persona que persevera en las dificultades, que sigue adelante cuando otros renuncian, ¿quién llega a su destino a través del trabajo duro y la honestidad? Eso es admirable, porque su supervivencia fue el resultado de la fortaleza y la resistencia, no el derecho de nacimiento o las circunstancias. ¿Una persona que superó no solo los obstáculos externos para el éxito, sino que se dominó a sí mismo y a sus emociones en el camino? Eso es mucho más impresionante. La persona que recibió una mano más dura, lo entendió, pero aún triunfó. Eso es grandeza.

17 de septiembre

TRATANDO CON HATERS

¿Y si alguien me desprecia? Deja que se encarguen de ello. Pero me ocuparé de que no me encuentren haciendo o diciendo nada despreciable. ¿Y si alguien me odia? Déjelos ser. Pero ocúpese de ser amable y bondadoso con todos, para mostrar incluso al que te odia dónde se equivocó. No de manera crítica, o para mostrar mi paciencia, sino de manera genuina y útil ".

MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 11.13

Cuando alguien tiene una opinión fuerte sobre algo, generalmente dice más sobre ellos que sobre lo que sea o sobre quién sea la opinión. Esto es especialmente cierto cuando se trata de resentimiento y odio hacia otras personas. (Es una triste ironía que los prejuicios a menudo alberguen atracciones secretas para aquellos que públicamente odian).

Por esta razón, el estoico hace dos cosas cuando encuentra odio u opinión negativa en otros. Ellos preguntan:

¿Esta opinión está dentro de mi control? Si hay una posibilidad de influencia o cambio, la aprovechan. Pero si no lo hay, aceptan a esta persona tal como son (y nunca odian a un enemigo). Nuestro trabajo ya es lo suficientemente duro. No tenemos tiempo para pensar en lo que piensan otras personas, incluso si se trata de nosotros.

18 de septiembre

TRATANDO CON DOLOR

"Siempre que sufras dolor, ten en cuenta que no hay nada de qué avergonzarse y que no puede degradar tu inteligencia de guía, ni evitar que actúe racionalmente y por el bien común.

Y en la mayoría de los casos, deberías ser ayudado por el dicho de Epicuro, que el dolor nunca es insoportable o interminable, por lo que puedes recordar estos límites y no agregarlos en tu imaginación.

Recuerde también que muchas molestias comunes son dolor disfrazado, como somnolencia, fiebre y pérdida de apetito. Cuando empiecen a deprimirte, dite a ti mismo que estás cediendo al dolor ".

MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 7.64

En 1931, en un viaje a la ciudad de Nueva York, Winston Churchill fue golpeado al cruzar la calle por un automóvil que iba a más de treinta millas por hora. Un testigo en la escena estaba seguro de que lo habían matado. Pasaría unos ocho días en el hospital, con costillas rotas y una herida grave en la cabeza.

Churchill de alguna manera retuvo la conciencia. Cuando habló con la policía, hizo todo lo posible para insistir en que tenía toda la culpa y no quería que el conductor sufriera ningún daño. Más tarde, el conductor vino a visitar a Churchill al hospital. Cuando Churchill escuchó que el conductor estaba sin trabajo, trató de ofrecerle algo de dinero al hombre que casi lo había matado. Más que su propio dolor, le preocupaba que la publicidad del accidente perjudicara las perspectivas de trabajo del hombre y trató de ayudarlo como pudo.

"La naturaleza es misericordiosa", escribió más tarde en un artículo periodístico sobre la experiencia, "y no prueba a sus hijos, hombres o bestias, más allá de su brújula". Es solo donde la crueldad del hombre interviene ese infierno

Aparecen tormentos. Por lo demás, vive peligrosamente; toma las cosas como vienen; nada temeroso, todo estará bien ". En los años venideros, Churchill y el mundo serían testigos de algunos de los tormentos más infernales que el hombre podría inventar. Sin embargo, él, junto con muchos de nuestros antepasados, también soportó ese dolor. Tan horrible como fue, eventualmente todo estaría bien nuevamente. Porque como dice Epicuro, nada es interminable. Solo necesitas ser lo suficientemente fuerte y amable como para superarlo.

19 de septiembre

FLEXIBILIDAD DE LA VOLUNTAD

"Recuerde que cambiar de opinión y seguir la corrección de alguien es consistente con un libre albedrío. Porque la acción es solo tuya: cumplir tu propósito de acuerdo con tu impulso y juicio, y sí, con tu inteligencia.

MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 8.16

Cuando te propones una tarea, ¿siempre la haces? Es una hazaña impresionante si lo haces.

Pero no te dejes convertir en prisionero de ese tipo de determinación. Ese activo podría convertirse en un pasivo algún día.

Las condiciones cambian. Entran nuevos hechos. Surgen circunstancias. Si no puedes adaptarte a ellos, si simplemente sigues adelante, no puedes ajustarse de acuerdo con esta información adicional, no eres mejor que un robot.

El punto no es tener una voluntad de hierro, sino una voluntad adaptable, una voluntad que haga uso completo de la razón para aclarar la percepción, el impulso y el juicio para actuar de manera efectiva para el propósito correcto.

No es débil cambiar y adaptarse. La flexibilidad es un propio tipo de fuerza. De hecho, esta flexibilidad combinada con la fuerza es lo que nos hará resistentes e imparables.

20 de septiembre

LA VIDA NO ES UN BAILE

"El arte de vivir es más como luchar que bailar, porque una vida artística requiere estar preparado para enfrentar y soportar ataques repentinos e inesperados".

MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 7.61

Bailar es una metáfora popular para la vida. Uno debe ser ágil y ágil y acompañar la música. Uno debe sentir, seguir y fluir con su pareja. Pero cualquiera que haya intentado hacer algo difícil, donde hay competencia o un adversario, sabe que la metáfora del baile es insuficiente.

Nadie se sube al escenario e intenta enfrentarse a un bailarín. El bailarín nunca se ahoga por un rival. Para un luchador, por otro lado, la adversidad y lo inesperado son parte integrante de lo que hacen.

Su deporte es una batalla, como la vida. Están luchando contra un oponente, así como sus propias limitaciones, emociones y entrenamiento.

La vida, como la lucha libre, requiere más que un movimiento elegante. Tenemos que someternos a un duro entrenamiento y cultivar una voluntad indomable para prevalecer. La filosofía es el acero contra el cual afilamos esa voluntad y fortalecemos esa resolución.

21 de septiembre

MANTENER COMPOSICIÓN, MANTENER CONTROL

"Cuando las circunstancias lo fuercen, puede aparecer, una confusión total, vuelva a su control propio rápidamente. No se quede fuera del ritmo por más tiempo del necesario. Podrás mantener el ritmo si vuelves constantemente a él ".

MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 6.11

De vez en cuando nos pillaremos desprevenidos. No solo por eventos de tipo "cisne negro", un ataque terrorista o pánico financiero, sino también por sucesos menores e inesperados. La batería de tu auto se agota, tu amigo cancela en el último minuto, de repente no te sientes bien. Estas situaciones tienen una forma de arrojarnos a la confusión y al desorden. Hemos hecho una suposición sobre el mundo y hemos construido planes además de esa suposición. Ahora que la suposición se ha derrumbado, también podría nuestra organización o comprensión.

¡Eso está perfectamente bien! Sucede. Una línea de soldados de infantería se enfrentará a ataques fulminantes; la clave es que no permiten que reine el caos. Los músicos experimentarán dificultades técnicas y perderán su tiempo de vez en cuando. En ambos casos, solo importa que vuelvan a su posición lo más rápido posible.

Lo mismo es cierto para ti hoy. El orden y la paz podrían verse interrumpidos por una nueva circunstancia. Esta bien. Conténgase y encuentre el camino de regreso.

22 de septiembre

SIN DOLOR NO HAY GLORIA

"Las dificultades muestran el carácter de una persona. Entonces, cuando un desafío lo confronte, recuerde que Dios lo está emparejando con un compañero de entrenamiento más joven, como lo haría un entrenador físico. ¿Por qué? ¡Convertirse en un olímpico requiere sudor! Creo que nadie tiene un desafío mejor que el tuyo, si solo lo usaras como lo haría un atleta, que sea tu entrenamiento no tu limite".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.24.1–2

A los estoicos les encantaba usar metáforas de los Juegos Olímpicos, especialmente la lucha libre. Al igual que nosotros, vieron los deportes como un pasatiempo divertido y un campo de entrenamiento para practicar los desafíos que inevitablemente enfrentarán en el transcurso de la vida. Como dijo una vez el general Douglas MacArthur, en palabras grabadas más tarde en el gimnasio de West Point:

EN LOS CAMPOS DE LA AMISTAD

SE SIEMBRAN LAS SEMILLAS

ESO, EN OTROS CAMPOS, EN OTROS DÍAS

LLEVARÁ A LAS FRUTAS DE LA VICTORIA.

Todos se han visto superados por un oponente, frustrados por alguna habilidad o atributo que tienen que nosotros no: altura, velocidad, visión, lo que sea. La forma en que elegimos responder a esa lucha nos dice acerca de quiénes somos como atletas y quiénes seremos como personas. ¿Lo vemos como una oportunidad para aprender y fortalecernos? ¿Nos frustramos y nos quejamos? O peor, ¿lo cancelamos y encontramos un juego más fácil de jugar, uno que nos haga sentir bien en lugar de desafiarnos?

Los grandes no evitan estas pruebas de sus habilidades. Las buscan porque no son solo la medida de la grandeza, son el camino hacia ella.

23 de septiembre

LA FORTALEZA MÁS SEGURA

"Recuerde que su razón dominante se vuelve inconquistable cuando se reúne y depende de sí misma, de modo que no hará nada contrario a su propia voluntad, incluso si su posición es irracional. ¿Cuánto más invencible es, si sus juicios son cuidadosos y hechos racionalmente? Por lo tanto, la mente liberada de las pasiones es una fortaleza impenetrable: una persona no tiene un lugar seguro de refugio para todos los tiempos.

MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 8.48

Bruce Lee una vez hizo una afirmación interesante: "No temo al hombre que ha practicado diez mil patadas una vez", dijo, "pero temo al hombre que ha practicado una patada diez mil veces". Cuando repetimos una acción con tanta frecuencia que se convierte en una conducta inconsciente, podemos pasar a ella sin pensar.

El entrenamiento en artes marciales o combate es un estudio de movimiento profundamente reflexivo. A veces pensamos en los soldados como autómatas, pero lo que realmente han construido es un patrón constante de comportamientos inconscientes. Cualquiera de nosotros puede construir estos.

Cuando Marcus dice que una mente puede llegar a un lugar donde "no hará nada contrario a su propia voluntad, incluso si su posición es irracional", lo que quiere decir es que el entrenamiento adecuado puede cambiar sus hábitos predeterminados.

Entrénate para abandonar la ira, y no te enojarás con cada nuevo desaire. Entrénate para evitar los chismes, y no te dejarán atrapar. Entrena en cualquier hábito, y podrás inconscientemente tener ese hábito en tiempos difíciles.

Piensa en los comportamientos a los que te gustaría poder predeterminar si pudieras. ¿Cuántos de ellos has practicado solo una vez? Que hoy sean dos veces.

24 de septiembre

PODRÍA PASARTE A TI

“Lo inesperado aumenta el peso de un desastre, y una sorpresa nunca ha fallado en aumentar el dolor de una persona. Por esa razón, nada debería ser inesperado para nosotros. Nuestras mentes deben ser enviadas por adelantado a todas las cosas y no solo debemos considerar el curso normal de las cosas, sino lo que realmente podría suceder. Porque, ¿hay algo en la vida que la fortuna no derrote si su caballo si le agrada? "

—SENECA, LETRAS MORALES, 91.3a – 4

En el año 64, durante el reinado de Nerón, un incendio arrasó la ciudad de Roma. La ciudad francesa de Lyon envió una gran suma de dinero para ayudar a las víctimas. Al año siguiente, los ciudadanos de Lyon fueron golpeados repentinamente por un fuego trágico propio, lo que llevó a Nerón a enviar una suma igual para ayudar a sus víctimas. Cuando Séneca escribió sobre el evento a un amigo en una de sus cartas, debe haber sido golpeado por la poesía: una ciudad ayudando a otra, solo para ser golpeado por un desastre similar no mucho después.

¿Con qué frecuencia nos pasa eso? Consolamos a un amigo durante una ruptura, solo para sorprendernos cuando termina nuestra propia relación. Debemos prepararnos en nuestras mentes para la posibilidad de reversiones extremas del destino.

La próxima vez que haga una donación a una organización benéfica, no solo piense en el buen giro que está haciendo, sino que tome un momento para considerar que algún día necesitará recibir la caridad usted mismo.

Hasta donde sabemos, Séneca realmente vivió estas palabras. Solo un año después de escribir esta carta, fue acusado falsamente de conspirar contra Nerón. ¿El precio? Séneca fue condenada a suicidarse. Mientras el historiador Tácito relata la escena, los amigos más cercanos de Séneca lloraron y protestaron por el veredicto. "¿Dónde?", Les preguntó Séneca en repetidas ocasiones, "¿están sus máximas de filosofía o los preparativos de tantos años de estudio contra los males por venir? ¿Quién no conocía la crueldad de Nerón? Es decir: él sabía que también podría pasarle a él, por lo que estaba preparado para ello.

25 de septiembre

LA VULNERABILIDAD DE LA DEPENDENCIA

"¡Muéstrame a alguien que no sea esclavo! Uno es esclavo de la lujuria, otro de la codicia, otro del poder, y todos son esclavos del miedo. Podría nombrar a un ex cónsul que es esclavo de una viejecita, un millonario que es esclavo de la mujer de la limpieza. . . . Ninguna servidumbre es más abyecta que la autoimpuesta ".

—SENECA, LETRAS MORALES, 47.17

Todos somos adictos de una forma u otra. Somos adictos a nuestras rutinas, a nuestro café, a nuestra comodidad, a la aprobación de otra persona. Estas dependencias significan que no tenemos el control de nuestras propias vidas, la dependencia sí lo está.

"Cualquiera que realmente quiera ser libre", dijo Epicteto, "no deseará algo que esté realmente bajo el control de otra persona, a menos que quiera ser un esclavo". Los temas de nuestro afecto pueden ser eliminados de nosotros en cualquier momento. Nuestras rutinas pueden verse interrumpidas, el médico puede prohibirnos tomar café, podemos ser empujados a situaciones incómodas.

Es por eso que debemos fortalecernos probando estas dependencias antes de que se vuelvan demasiado grandes.

¿Puedes intentar pasar esto o aquello por un día? ¿Puedes ponerte a dieta durante un mes? ¿Puedes resistir el impulso de levantar el teléfono para hacer esa llamada? ¿Alguna vez has tomado una ducha fría? No es tan malo después de las primeras veces. ¿Alguna vez ha conducido el automóvil de un amigo mientras el tuyo estaba en mantenimiento? ¿Realmente fue tan malo? Hazte invulnerable a tu dependencia de la comodidad y la conveniencia, o algún día tu vulnerabilidad podría ponerte de rodillas.

26 de septiembre

El tiempo libre

“Ocio sin estudio es muerte, es una tumba para la persona viva”.

—SENECA, LETRAS MORALES, 82.4

Te mereces unas vacaciones. Trabajas duro. Te sacrificas Te empujas a ti mismo. Es hora de un descanso. Súbase a un avión, regístrese en su hotel y diríjase a la playa, pero coloque un libro debajo del brazo (y no una lectura basura en la playa). Asegúrate de disfrutar de tu relajación como un poeta, no de manera ociosa sino activa, observando el mundo que te rodea, asimilando todo y comprendiendo mejor tu lugar en el universo. Tómese un día libre del trabajo de vez en cuando, pero no un día libre del aprendizaje.

Tal vez su objetivo es ganar suficiente dinero para poder jubilarse temprano. ¡Bien por usted! Pero el propósito de la jubilación no es vivir una vida de indolencia o quedarse sin tiempo, por muy fácil que sea. Más bien, es permitir la búsqueda de su vocación real ahora que una gran distracción está fuera del camino. ¿Sentarse todo el día y no hacer nada? ¿Para mirar cantidades infinitas de televisión o simplemente viajar de un lugar a otro para que puedas tachar ubicaciones de una lista de verificación? Eso no es vida. Tampoco es libertad.

27 de septiembre

¿QUÉ REVELARÁ LA PROSPERIDAD?

“Porque incluso la paz misma proporcionará más razones para preocuparse. Ni siquiera las circunstancias seguras le brindarán confianza una vez que su mente se haya conmocionado; una vez que tenga el hábito del pánico ciego, no puede proporcionar su propia seguridad. Porque en realidad no evita el peligro, simplemente se escapa. Sin embargo, estamos expuestos a un peligro mayor con la espalda vuelta ".

—SENECA, LETRAS MORALES, 104.10b

Aquí hay un viejo proverbio de que el dinero no cambia a las personas, solo las hace más de lo que son.

Robert Caro ha escrito que "el poder no corrompe, revela". En cierto modo, la prosperidad, financiera y personal, es la misma.

Si su mente ha desarrollado un cierto elenco —el hábito de entrar en pánico, en el ejemplo de Séneca—, entonces no importará lo bien que le den las cosas. Todavía estás preparado para el pánico. Tu mente todavía encontrará cosas por las que preocuparte y seguirás siendo miserable. Quizás incluso más, porque ahora tienes más que perder.

Por eso es una tontería esperar buena fortuna. Si esperaras una cosa, podrías esperar la fuerza del personaje que puede prosperar en la buena fortuna. O mejor, trabajar para ser ese tipo de personaje y tener esa confianza. Considere cada acción y cada pensamiento: piense en ellos como bloques de construcción de su carácter indestructible. Luego trabaje para hacer que cada uno sea fuerte y significativo por derecho propio.

28 de septiembre

USTED SOSTIENE LA TARJETA TRIUNFO

"Cuán apropiado es que los dioses pongan bajo nuestro control solo la habilidad más poderosa que gobierna todo lo demás, la capacidad de hacer un uso correcto de las apariencias externas, y que no pusieron nada más bajo nuestro control. ¿Fue simplemente porque no estaban dispuestos a darnos más? Creo que si hubiera sido posible nos habrían dado más, pero fue imposible.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.1.7–8

Podríamos mirar el próximo día y desesperarnos por todas las cosas que no controlamos: otras personas, nuestra salud, la temperatura, el resultado de un proyecto una vez que deja nuestras manos.

O podríamos mirar ese mismo día y alegrarnos por lo único que controlamos: la capacidad de decidir qué significa cualquier evento.

Esta segunda opción ofrece el máximo poder: una forma de control verdadera y justa. Si tuvieras control sobre otras personas, ¿no tendrían otras personas control sobre ti? En cambio, lo que se le ha otorgado es la carta de triunfo más justa y más utilizable. Si bien no controla los eventos externos, conserva la capacidad de decidir cómo responder a esos eventos. Usted controla lo que cada evento externo significa para usted personalmente.

Esto incluye esa dificultad frente a ti en estos momentos. Encontrarás, si te acercas bien, que esta carta de triunfo es suficiente.

29 de septiembre

SUS NECESIDADES REALES SON PEQUEÑAS

"Nada puede satisfacer la avaricia, pero incluso una pequeña medida satisface la naturaleza. De modo que la pobreza de un exiliado no trae desgracia, ya que ningún lugar de exilio es tan árido como para no producir un amplio apoyo para una persona ".

—SENECA, SOBRE CONSOLACIÓN A HELVIA, 10.11b

Puede ser beneficioso reflexionar sobre lo que solía aceptar como normal. Considere su primer cheque de pago, lo grande que parecía entonces. O tu primer apartamento, con su propio dormitorio y baño, y el ramen que devoró con gusto en la cocina. Hoy, a medida que tiene más éxito, estas condiciones difícilmente se sentirían suficientes. De hecho, probablemente quieras incluso más de lo que tienes ahora. Sin embargo, hace unos años, esas condiciones miserables no solo eran suficientes, ¡se sentían muy bien!

Cuando tenemos éxito, olvidamos lo fuertes que solíamos ser. Estamos tan acostumbrados a lo que tenemos que casi creemos que moriríamos sin él. Por supuesto, esto es solo la comodidad de hablar. En los días de las guerras mundiales, nuestros padres y abuelos se las arreglaban con gas racionado, mantequilla y electricidad. Estaban bien, igual que tú estabas bien cuando tenías menos.

Recuerda hoy que estarías bien si las cosas salieran mal de repente. Tus necesidades reales son pequeñas. Es muy poco lo que podría suceder que realmente amenace su supervivencia. Piensa en eso y ajusta tus preocupaciones y miedos en consecuencia.

30 de septiembre

NO PUEDES TOCARME

"Si me pones manos violentas, tendrás mi cuerpo, pero mi mente permanecerá con Stilpo".

—ZENON, CITA EN DIOGENES LAERTIUS, VIDAS DE LOS FILOSÓFEROS EMINENTES, 7.1.24

Zenon no reclama poderes mágicos, sino simplemente que, si bien su cuerpo puede ser víctima, la filosofía protege su mente, cultivada bajo su maestro, Stilpo, con una fortaleza interior cuyas puertas nunca se pueden romper desde el exterior, solo se rinden.

Mire a Rubin "Hurricane" Carter, el boxeador condenado injustamente por homicidio que pasó casi veinte años en prisión. Él decía: "No reconozco la existencia de la prisión. No existe para mí ".

Por supuesto, la prisión literalmente existía, y él estaba físicamente dentro de ella. Pero se negó a dejar que su mente se contuviera.

Ese es un poder que tú también tienes. Esperemos que nunca tengas que usar este poder en una situación de violencia o grave injusticia; sin embargo, en medio de cualquier adversidad, está ahí. No importa lo que le esté sucediendo a su cuerpo, no importa lo que le inflija el mundo exterior, su mente puede seguir siendo filosófica. Sigue siendo tuyo. Es intocable, y de alguna manera, tú también.

Octubre

VIRTUD Y AMABILIDAD

1 de octubre

DEJE BRILLAR VIRTUD BRILLANTE

"¿La luz de una lámpara brilla y mantiene su brillo hasta que se gasta el combustible? ¿Por qué no deberían brillar tu verdad, justicia y autocontrol hasta que te extingas? "

MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 12.15

Séneca, repitiendo Heráclito, escribe que "los mortales estamos encendidos y extinguidos". La luz de la razón inunda el universo. Si la mecha de su lámpara se enciende por primera vez, después de un largo período de oscuridad, o incluso justo antes del gran sueño proverbial, no hay diferencia.

Aquí es donde estás ahora mismo, y es un lugar tan bueno como cualquier otro para dejar que la virtud brille y continúe brillando mientras existas.

2 de octubre

EL ACTIVO MÁS VALIOSO

“Pero la persona sabia no puede perder nada. Tal persona tiene todo almacenado para sí mismo, sin dejar nada a la fortuna, sus propios bienes se mantienen firmes, atados en virtud, lo que no requiere suerte o fortuna y, por lo tanto, no se puede aumentar ni disminuir ".

—SENECA, SOBRE LA FIRMEZA DEL SABIO, 5.4

Algunas personas ponen su dinero en activos: acciones, bonos, propiedades. Otros invierten en relaciones o logros, sabiendo que pueden recurrir a estas cosas tan fácilmente como otros pueden extraer fondos de una cuenta bancaria. Pero un tercer tipo, dice Séneca, invierte en sí mismos, en ser una persona buena y sabia.

¿Cuál de estos activos es más inmune a las fluctuaciones y desastres del mercado? ¿Cuál es más resistente frente a las pruebas y tribulaciones? ¿Cuál nunca te abandonará? La vida de Séneca es un ejemplo interesante. Se hizo bastante rico como amigo del emperador, pero a medida que Nerón se volvía más y más trastornado, Séneca se dio cuenta de que necesitaba salir. Le ofreció un trato a Nero: le daría a Nero todo su dinero y le devolvería todos los regalos de Nero a cambio de una libertad total y total.

Finalmente, Nerón rechazó esta oferta, pero Séneca se fue de todos modos, retirándose en relativa paz. Pero un día, los verdugos llegaron con su decreto mortal. En ese momento, ¿en qué confiaba Séneca? No era su dinero.

No fueron sus amigos quienes, aunque tenían buenas intenciones, fueron una fuente considerable de dolor y duelo. Confió en su virtud y su fuerza interior.

Fue el momento más difícil de Séneca: el último y el mejor.

3 de octubre

UN MANTRA DE INTERDEPENDENCIA MUTUA

“Medita a menudo sobre la interconexión y la interdependencia mutua de todas las cosas en el universo. En cierto sentido, todas las cosas se entrelazan entre sí y, por lo tanto, tienen una afinidad entre sí, ya que una cosa sigue a otra de acuerdo con su tensión de movimiento, sus agitaciones y la unidad de toda sustancia ".

MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 6.38

Anne Lamott observó una vez que todos los escritores "son pequeños ríos que corren hacia un lago", todos contribuyendo al mismo gran proyecto. Lo mismo es cierto en muchas industrias, aunque lamentablemente, incluso dentro de la misma empresa, las personas olvidan egoístamente que están trabajando juntas. Como seres humanos, todos respiramos los átomos que formaron nuestros antepasados y fluyen hacia la misma tierra cuando morimos.

Una y otra vez, los estoicos se recordaron la interconexión de la vida. Quizás eso fue porque la vida en Grecia y Roma fue particularmente dura. Los animales y las personas fueron sacrificados sin sentido para divertir a las masas en el Coliseo (eventos lamentados en los escritos estoicos). Los países fueron conquistados y sus ciudadanos fueron vendidos como esclavos para expandir el imperio (cuya futilidad también lamentaban los estoicos). Este tipo de crueldad solo es posible cuando olvidamos cómo nos relacionamos con nuestros semejantes y el medio ambiente.

Hoy, tómese un momento para recordar que estamos entretejidos y que cada uno de nosotros juega un papel (bueno, malo o feo) en este mundo.

4 de octubre

TODOS PARA UNO Y UNO PARA TODOS

"Lo que no es bueno para la colmena, no es bueno para la abeja".

MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 6.54

Inherente al concepto estoico de simpateia está la noción de un cosmos interconectado en el que todo en el universo es parte de un todo más amplio. Marco Aurelio fue uno de los primeros escritores en articular la noción de cosmopolitismo, diciendo que era ciudadano del mundo, no solo de Roma.

La idea de que eres una abeja en la colmena es un recordatorio de esta perspectiva. Marcus incluso afirma lo contrario de esa idea más adelante en sus Meditaciones, solo para no olvidar: "Lo que no daña a la comunidad no puede dañar al individuo".

El hecho de que algo sea malo para usted no significa que sea malo para todos. El hecho de que algo sea bueno para usted definitivamente no significa que sea bueno para todos. Piense en los gestores de fondos de cobertura que apostaron masivamente en contra de la economía: se beneficiaron al alentar a que prácticamente todos y todo lo demás fallara. ¿Es quien quieres ser? Un buen estoico entiende que los impulsos adecuados y las acciones correctas que surgen de ellos, naturalmente, conllevan el bien del conjunto, que es el único bien de la persona sabia. Por el contrario, las acciones buenas y sabias del conjunto son lo que es bueno para el individuo.

5 de octubre

Las palabras no se pueden desdecir

"Es mejor tropezar con los pies que con la lengua".

—ZENO, CITA EN DIOGENES LAERTIUS, VIDAS DE LOS FILOSÓFEROS EMINENTES, 7.1.26

Siempre puedse levantarte después de la caída, pero recuerde, lo que se ha dicho nunca puede desdecirse. Especialmente cosas crueles e hirientes.

6 de octubre

MIRANDO AL OTRO

"Está en consonancia con la naturaleza mostrar afecto a nuestros amigos y celebrar su avance, como si fuera nuestro. Porque si no hacemos esto, la virtud, que se fortalece solo al ejercer nuestras percepciones, ya no perdurará en nosotros ".

—SENECA, LETRAS MORALES, 109.15

Ver a otras personas tener éxito es una de las cosas más difíciles de hacer, especialmente si no lo estamos haciendo bien nosotros mismos. En nuestras mentes de cazadores-recolectores, sospechamos que la vida es un juego de suma cero, que alguien tenga más significa que tendremos menos.

Pero como todas las partes de la filosofía, la empatía y el desinterés son una cuestión de práctica. Como observó Séneca, es posible aprender a "regocijarse en todos sus éxitos y ser conmovido por cada uno de sus fracasos".

Esto es lo que hace una persona virtuosa.

Se enseñan a sí mismos a animar activamente a otras personas, incluso en los casos en que eso pueda ser a su costa, y a dejar de lado los celos y la posesividad. Usted puede hacer eso también.

7 de octubre

UNA INTROSPECTIVA PARA SER BUENO

"La persona que hace mal, se hace mal a sí misma. La persona injusta es injusta consigo misma, se hace malvada ".

—MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 9.4.

La próxima vez que hagas algo mal, intenta recordar cómo te hizo sentir. Rara vez se dice: "¡Me sentí genial!"

Hay una razón por la que a menudo hay vómito en las escenas del crimen. En lugar de la catarsis que la persona pensó que sentiría cuando se salieran de control o cuando se vengaran, terminaron enfermándose. Sentimos una versión de esto cuando mentimos, cuando engañamos, cuando engañamos a alguien.

Entonces, en esa fracción de segundo antes de que entren en juego sus ganancias ilícitas, pregunte: ¿Cómo me siento acerca de mí mismo? ¿Es realmente valioso el momento en que te sube el miedo a la garganta porque sospechas que te pueden atrapar?

La autoconciencia y las malas acciones rara vez van juntas. Si necesita una razón egoísta para no equivocarse, póngase en contacto con estos sentimientos. Son un poderoso desincentivo.

8 de octubre

UN PLACER MAYOR

"Sí, conseguir tu deseo hubiera sido muy agradable. ¿Pero no es eso exactamente por qué el placer nos hace tropezar? En cambio, ve si estas cosas podrían ser aún más bonitas: una gran alma, libertad, honestidad, amabilidad, santidad. Porque no hay nada tan agradable como la sabiduría en sí misma, si consideras cuán seguras y sin esfuerzo son las obras de comprensión y conocimiento ".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 5.9

Nadie puede discutir que el placer no se siente bien. Eso es más o menos lo que hace por definición. Pero hoy Marco Aurelio te recuerda, tal como se recordó a sí mismo, que esos placeres difícilmente resisten la virtud. La fiebre de la dopamina que proviene del sexo es momentánea. También lo es el orgullo de un logro o el aplauso cordial de una multitud. Estos placeres son poderosos, pero desaparecen y nos dejan con ganas de más. ¿Qué dura más (y permanece más dentro de nuestro círculo de control)? Sabiduría, buen carácter, sobriedad y amabilidad.

9 de octubre

ESTABLECER LOS ESTÁNDARES Y USARLOS

“Cuando se han establecido los estándares, las cosas se prueban y pesan. Y el trabajo de la filosofía es solo esto, examinar y mantener los estándares, pero el trabajo de una persona verdaderamente buena es usar esos estándares cuando los conocen ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.11.23–25

Pasamos nuestros días respondiendo y reaccionando, pero es raro hacer una pausa y preguntar: ¿Esto es lo que voy a hacer de acuerdo con lo que creo? O, mejor: ¿Es este el tipo de cosas que la persona que me gustaría ser debería hacer?

El trabajo de la vida es establecer estándares y luego no comprometerlos. Cuando te cepillas los dientes, eliges a tus amigos, pierdes los estribos, te enamoras, instruyes a tu hijo o paseas a tu perro, todas estas son oportunidades.

No, quiero hacer el bien, eso es una excusa. Pero, haré el bien en este caso particular, ahora mismo.

Establecer un estándar; agárrate fuerte. Eso es todo lo que hay.

10 de octubre

REVERENCIA Y JUSTICIA

"Deje atrás el pasado, deje que el gran diseño se encargue del futuro y, en su lugar, guíe correctamente el presente hacia la reverencia y la justicia. Reverencia para que te encante lo que te han asignado, porque la naturaleza los atrajo a los dos. Justicia para que digas la verdad libremente y sin evasión, y para que actúes solo según lo exija la ley y el valor de las cosas ".

MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 12.1

Aulo Gellio relata que Epicteto dijo una vez: "Si alguien tomara en serio dos palabras y se esforzara por gobernar y velar por ellos mismos, vivirán una vida impecable e inmensamente tranquila. Las dos palabras son: persistir y resistir ". Ese es un gran consejo. Pero, ¿qué principios deberían determinar en qué insistimos y qué debemos resistir?

Marcus proporciona esa respuesta: reverencia y justicia. En otras palabras, la virtud.

11 de octubre

LA HONESTIDAD COMO NUESTRO DEFECTO

"Qué podrido y fraudulento cuando la gente dice "voy a ser sincero ". ¿Qué estás haciendo, querido amigo? No deberías necesitar un anuncio, sino que debe verse fácilmente, como si estuviera escrito en tu frente, escuchado en el timbre de tu voz, un destello en tus ojos, tal como el amado lo ve todo en la mirada del amante. En resumen, la persona sencilla y buena debe ser como una cabra con olor: ya sabes cuándo están en la habitación contigo”.

MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 11.15

Todos nosotros hemos usado frases como esa antes. "Voy a ser directo con ustedes aquí." "Seré honesto " “No quiero que te ofendas pero… " Expresiones vacías o no, provocan la pregunta: si tiene que hacer un prefacio sus comentarios con indicadores de honestidad o franqueza, ¿qué dice eso sobre todo lo demás que dice? Si dice que está siendo honesto ahora, ¿eso significa que generalmente no lo es?

¿Qué pasa si, en cambio, cultivó una vida y una reputación en la que la honestidad era tan rentable como una nota del Tesoro de los Estados Unidos, tan enfática y explícita como un contrato, tan permanente como un tatuaje? No solo le ahorrará la necesidad de usar las garantías de que otras personas menos escrupulosas deben involucrarse, sino que lo hará una mejor persona.

12 de octubre

Siempre amor

"Hecato dice:" Puedo enseñarte una opción de amor hecha sin drogas, hierbas o hechizos especiales, ¿quieres ser amado?, ama ".

—SENECA, LETRAS MORALES, 9.6

En 1992, Barbara Jordan se dirigió a la Convención Nacional Demócrata y criticó la avaricia, el egoísmo y la división de la década anterior. La gente estaba lista para un cambio. "¿Cambiarlo a qué?" ella preguntó. “Cambie ese ambiente de los años 80 a un ambiente que se caracterice por la devoción al interés público, el servicio público, la tolerancia y el amor. Amor. Amor. Amor."

Amor. Amor. Amor. Amor. ¿Por qué? Porque, como lo expresaron los Beatles, "Al final, el amor que tomas es igual al amor que haces". No solo en política, no solo en tolerancia, sino en nuestras vidas personales. Casi no hay situación en la que el odio ayude. Sin embargo, casi todas las situaciones mejoran con el amor, o la empatía, la comprensión, el aprecio, incluso las situaciones en las que te opones a alguien.

Y quién sabe, puede que recuperes algo de ese amor.

13 de octubre

La venganza es un plato mejor no servido

"La mejor manera de vengarse es no ser así".

MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 6.6

"Cuánto mejor es sanar que buscar venganza de una lesión. La venganza desperdicia mucho tiempo y lo expone a muchas más lesiones que la primera que lo provocó. La ira siempre dura más que el dolor.

Lo mejor es tomar el curso opuesto. ¿Alguien pensaría que es normal devolver una patada a una mula o una mordida a un perro?

—SENECA, EN ANGER, 3.27.2

Digamos que alguien te ha tratado groseramente. Supongamos que alguien fue promocionado antes que usted porque se atribuyó el crédito por su trabajo o hizo algo deshonesto. Es natural pensar: Oh, así es como funciona el mundo, o algún día será mi turno de ser así. Estas son las peores respuestas posibles al mal comportamiento.

Como escribieron Marcus y Séneca, la respuesta adecuada, de hecho, la mejor venganza, es no exigir ninguna venganza. Si alguien te trata con rudeza y respondes con rudeza, no has hecho nada, demuestras que fueron justificados en sus acciones. Si conoces la deshonestidad de otras personas, y buscas ser deshonesto o vengativo ¿adivina qué? Estás demostrando que están en lo cierto, ahora todos son mentirosos.

En cambio, hoy, busquemos ser mejores que las cosas que nos decepcionan o nos lastiman. Tratemos de ser el ejemplo que queremos que otros sigan. Es horrible ser un tramposo, ser egoísta, sentir la necesidad de infligir dolor a nuestros semejantes. Mientras tanto, vivir moralmente y bien es bastante agradable.

14 de octubre

No te vuelvas loco

"¿Estás enojado cuando las axilas de alguien apestan o cuando su aliento es malo? ¿Cuál sería el punto? Con una boca y axilas así, va a haber un olor que emana. Dices, debe tener sentido, ¿no pueden decir cómo están ofendiendo a otros? Bueno, también tienes sentido, ¡felicidades! Por lo tanto, utilice su razón natural para despertar la de ellos, muéstreles, dígalo. Si la persona escucha, los habrá curado sin enojo inútil. No se requiere drama ni espectáculo indecoroso".

MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 5.28

¿La persona sentada a tu lado en el avión, la que está parloteando y golpeando en tu espacio? ¿estás apretando los dientes, odiando desde lo más profundo de tu alma porque son groseros, ignorantes, desagradables? En estas situaciones, puede sentir que se necesita todo lo que tienes para evitar asesinarlos.

Es curioso cómo ese pensamiento viene a nuestras cabezas antes, ya sabes, cortésmente pedirles que se detengan, o hacer la pequeña escena de pedir un asiento diferente. Preferiríamos estar enojados, amargados, furiosos por dentro que arriesgarnos a una conversación incómoda que en realidad podría ayudar a esta persona y hacer del mundo un lugar mejor. No solo queremos que las personas sean mejores, esperamos que suceda mágicamente, que simplemente podamos que otras personas cambien, quemando agujeros en su cráneo con nuestra mirada enojada.

Aunque cuando lo piensas de esa manera, te haces preguntarte quién es realmente el grosero.

15 de octubre

DA A LA GENTE EL BENEFICIO DE LA DUDA

"Todo depende de sus suposiciones al respecto, y eso depende de usted. Puede extraer el juicio apresuradamente a voluntad, y como conducir un barco por el punto, encontrará mares tranquilos, buen tiempo y un puerto seguro ".

MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 12.22

Incluso un perro ", dijo una vez el juez de la Corte Suprema Oliver Wendell Holmes," distingue entre ser tropezado y pateado ". Sin embargo, si alguna vez pisó accidentalmente a su perro, sabe que la primera reacción suele ser un ladrido o un grito o un chasquido rápido de las mandíbulas. En el instante, no hay distinción, solo dolor. Luego ve quién era, escucha tu voz suave y vuelve a menear la cola.

Una persona virtuosa no salta a juicios apresurados sobre otras personas. Una persona virtuosa es generosa con suposiciones: que algo fue un accidente, que alguien no lo sabía, que no volverá a suceder.

Esto hace que la vida sea más fácil de soportar y nos hace más tolerantes. Mientras tanto, asumir la malicia, el juicio más apresurado, hace que todo sea más difícil de soportar.

Sea deliberado y complaciente con sus suposiciones sobre otras personas y encontrará, como dice Marcus, mares más tranquilos y un clima más justo.

16 de octubre

DIFUNDIR LA PALABRA

"Algunas personas con mentes excepcionales captan rápidamente la virtud o la producen dentro de sí mismos. Pero otros tipos tenues y perezosos, obstaculizados por los malos hábitos, deben tener sus almas oxidadas constantemente fregadas. . . . Los tipos más débiles serán ayudados y eliminados de sus malas opiniones si los ponemos al cuidado de los principios de la filosofía ".

—SENECA, LETRAS MORALES, 95.36–37

El estoicismo no es una religión evangélica. No estás obligado a salvar a nadie: no hay riesgo de infierno si un alma permanece ignorando las enseñanzas de Epicteto o Marco Aurelio.

Pero ahora que ha aprendido y estudiado un camino mejor, puede servir a los demás. Puede compartir su sabiduría o visión con un amigo o extraño, recordando que el comportamiento es siempre un mejor ejemplo que una conferencia.

Todos merecen beneficiarse de los "principios de la filosofía", como lo expresó Seneca. Si ve a alguien que necesita ayuda o ha pedido orientación, bríndesela. Les debes tanto.

17 de octubre

EL BENEFICIO DE LA AMABILIDAD

"Un beneficio debe mantenerse como un tesoro enterrado, solo para desenterrarse en la necesidad. . . . La naturaleza nos pide que todos lo hagamos bien. . . . Donde quiera que haya un ser humano, tenemos la oportunidad de ser amables".

—SENECA, SOBRE LA VIDA FELIZ, 24.2–3

La primera persona que conoces hoy, un conocido o amigo de paso, sin importar el contexto, positivo o negativo, es una oportunidad para ser amable. O como diferentes traductores han tomado esta línea de Séneca, es una oportunidad de beneficio. Para ustedes dos. Puedes buscar entender de dónde vienen. Puede tratar de comprender quiénes son, qué necesitan y qué fuerzas o impulsos podrían estar actuando sobre ellos. Y puedes tratarlos bien y estar mejor por ello.

Lo mismo es cierto con la segunda persona con la que te encuentras y con la tercera. Por supuesto, no hay garantía de que devolverán el favor, pero esa no es nuestra preocupación. Como siempre, nos centraremos en lo que controlamos: en este caso, la capacidad de elegir responder con amabilidad.

18 de octubre

MALAMIGOS

"No hay nada peor que un lobo que se hace amigo de una oveja. Evite la falsa amistad a toda costa. Si eres bueno, directo y con buenas intenciones, debería mostrarse en tus ojos y no pasar desapercibido".

MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 11.15

Es bastante obvio que uno debe mantenerse alejado de los malvados y de los dos caras tanto como sea posible: el amigo celoso, el padre narcisista, la pareja no confiable. A primera vista, Marco Aurelio nos recuerda que evitemos falsos amigos.

Pero, ¿y si le damos la vuelta? ¿Qué pasa si, en cambio, preguntamos sobre las veces que hemos sido falsos con nuestros amigos? En definitiva, de eso se trata el estoicismo: no juzgar el comportamiento de otras personas, sino juzgar el nuestro. Todos hemos sido un enemigo en un momento u otro. Hemos sido amables con ellos, generalmente porque había algo para nosotros, pero luego, en compañía diferente, dijimos cómo nos sentimos realmente. O hemos colgado a alguien, nos preocupamos solo cuando las cosas iban bien o nos negamos a ayudar a pesar de que alguien realmente nos necesitaba.

Este comportamiento está por debajo de nosotros, y vale la pena recordarlo la próxima vez que acusamos a otra persona de ser un mal amigo.

19 de octubre

LOS BUENOS HABITOS ROMPEN MALOS HABITOS

"Dado que el hábito es una influencia tan poderosa, y estamos acostumbrados a perseguir nuestros impulsos para evitar el razonamiento y la elección correcta, debemos establecer un hábito contrario. Donde las apariencias son realmente resbaladizas, use la fuerza contraria de nuestro entrenamiento". "

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.12.6

Cuando un perro ladra ruidosamente porque alguien está en la puerta, lo peor que puede hacer es gritar. Para el perro, ¡es como si estuvieras ladrando también! Cuando un perro se escapa, no es útil perseguirlo; de nuevo, ahora es como si ambos estuvieran corriendo. Una mejor opción en ambos escenarios es darle al perro algo más que hacer. Dile que se siente. Dile que vaya a su cama. Corre en la otra dirección. Rompe el patrón, interrumpe el impulso negativo.

Lo mismo va para nosotros. Cuando se revela un mal hábito, contrarrestarlo con un compromiso con una virtud contraria. Por ejemplo, supongamos que te encuentras postergando hoy, no caves y luches. Levántate y camina para despejarte la cabeza y reinicia. Si te encuentras diciendo algo negativo o desagradable, no te patees. Agregue algo positivo y agradable para calificar el comentario.

Oponente a los hábitos establecidos, y utiliza la fuerza contracorriente del entrenamiento para obtener tracción y progresar. Si te encuentras postergando durante un entrenamiento o en un proyecto, dite a ti mismo: "OK, ahora voy a ir aún más lejos o lo haré aún mejor".

Los buenos hábitos tienen el poder de expulsar los malos hábitos. Y los hábitos son fáciles de aprender, como todos sabemos.

20 de octubre

MARCAS DE LA BUENA VIDA

“Tienes pruebas en la extensión de tu camino que nunca encontraste el arte de vivir en ningún lado, ni en la lógica, ni en la riqueza, la fama o en cualquier indulgencia. En ninguna parte. ¿Dónde está entonces? Al hacer lo que la naturaleza humana exige. ¿Cómo es la persona que hace esto? Teniendo principios, siendo la fuente del deseo y la acción. Esos principios que tienen que ver con el bien y el mal, de hecho, con la creencia de que no hay nada bueno para un ser humano, excepto lo que crea justicia, autocontrol, coraje y libertad, y nada malo, excepto lo que destruye estas cosas ".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 8.1. (5)

¿Cuál es el significado de la vida? ¿Por qué nací yo? La mayoría de nosotros luchamos con estas preguntas, a veces cuando somos jóvenes, a veces no hasta que somos mayores. Raramente encontramos mucho en el camino. Pero eso es simplemente porque perdemos el punto. Como señala Viktor Frankl en EL Hombre en busca de sentido, no es nuestra pregunta. En cambio, somos nosotros a quienes se nos hace la pregunta. Son nuestras vidas las que son la respuesta.

Ninguna cantidad de viajes, lectura o sabios inteligentes puede decirte lo que quieres saber. En cambio, es usted quien debe encontrar la respuesta en sus acciones, en vivir la buena vida, encarnando los principios evidentes de justicia, autocontrol, coraje, libertad y abstenerse del mal.

21 de octubre

HÉROES, AQUÍ Y AHORA

"¡Ese comportamiento! La gente no quiere alabar a sus contemporáneos cuyas vidas realmente comparten, pero tienen grandes expectativas para elogiar a las generaciones futuras, ¡personas que no han conocido o nunca lo harán! Esto es similar a estar molesto porque las generaciones pasadas no te elogiaron ".

MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 6.18

Alejandría, la ciudad de Egipto, todavía lleva el nombre de su fundador, Alejandro Magno, unos 2.300 años después de que pisó allí. ¿Qué tan genial se sentiría tener una ciudad que lleva tu nombre durante tantos siglos? ¿Saber que la gente todavía dice tu nombre?

Aquí hay un pensamiento: no sería genial. Porque, como Alejandro, estarás muerto. No tendrás idea de si tu nombre duró siglos. Nadie puede disfrutar de su propio legado, por definición.

Peor aún, piense en todas las cosas horribles que hizo Alejandro para lograr lo que hizo. Luchó guerras sin sentido.

Tenía un temperamento terrible, incluso mato a su mejor amigo en una pelea estando ebrio. Era despiadado y esclavo de su ambición. ¿Es realmente tan admirable?

En lugar de perder ni un segundo considerando las opiniones de las personas futuras, personas que aún no han nacido, concéntrate en ser la mejor persona que puedas ser en el momento presente. Al hacer lo correcto, ahora mismo. El futuro lejano es irrelevante. Sé bueno, noble e impresionante ahora, mientras aún importa.

22 de octubre

ES FÁCIL MEJORARSE. ¿PERO EN QUÉ?

"Aunque otro sea luchador más hábil que tú, no debe importarte; no obstante, debes procurar que no sea más afable, más modesto, más resignado a los accidentes de la vida y más benévolo para los errores del prójimo."

MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 7.52

La superación personal es una búsqueda noble. La mayoría de las personas ni siquiera se molestan. Pero entre quienes lo hacen, es posible que la vanidad y la superficialidad corrompan este proceso. ¿Quieres abdominales de seis paquetes porque te desafías a ti mismo y te comprometes con un objetivo difícil? ¿O es porque quieres impresionar a la gente con la camisa quitada? ¿Estás corriendo ese maratón porque quieres probar tus límites o porque estás huyendo de tus problemas en casa?

Nuestra voluntad no debe estar dirigida a convertirnos en la persona que está en perfecto estado o que puede hablar varios idiomas, pero que no tiene un segundo para otras personas. ¿Cuál es el punto de ganar en los deportes? ¿Pero perder en el esfuerzo de ser un buen esposo, esposa, padre, madre, hijo o hija? No confundamos mejorar en cosas con ser una mejor persona. Una es una prioridad mucho más grande que la otra.

23 de octubre

MUESTRA LAS CUALIDADES POR LAS QUE FUISTE HECHO

La vivacidad de ingenio no es una cualidad que nos es dado a todos poseer. Conforme; pero hay otras muchas cosas de las cuales no te está permitido decir: "No tengo aptitudes para eso". Procura hacer, por lo menos, todo lo que dependa de ti. Sé sincero, formal, laborioso, comedido, resignado con tu suerte, bondadoso, libre, sencillo, enemigo de frivolidades y magnánimo.

—MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 5.5

Es fácil culpar a nuestras circunstancias. Una persona maldice que no nacieron más altos, otra que no son más inteligentes, con una tez diferente o que nacieron en un país diferente. Sería difícil encontrar una sola persona en este planeta, desde las supermodelos hacia abajo, que no piense que son deficientes al menos de alguna manera. Pero cualesquiera que sean sus déficits percibidos, recuerde que hay cualidades positivas que puede desarrollar que no dependen de accidentes genéticos.

Tienes la opción de ser sincero. Tienes la opción de ser digno. Puedes elegir soportar. Puedes elegir ser feliz. Puedes elegir ser casto. Puedes elegir ser ahorrativo. Puedes elegir ser amable con los demás. Puedes elegir ser libre. Puedes persistir en situaciones difíciles. Puede evitar el tráfico de chismes. Puedes elegir ser amable.

Y honestamente, ¿no son los rasgos que son el resultado del esfuerzo y la habilidad más impresionantes de todos modos?

24 de octubre

LA FUENTE DEL BIEN

"Busca dentro de ti mismo. Ahí está el manantial del bien, tanto más inagotable cuanto más se profundiza ".

MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 7.59

Hoy, podríamos esperar que nos llegue la bondad: buenas noticias, buen clima, buena suerte. O podríamos encontrarlo nosotros mismos, en nosotros mismos. La bondad no es algo que se entregará por correo. Tienes que desenterrarlo dentro de tu propia alma. Lo encuentras dentro de tus propios pensamientos, y lo haces con tus propias acciones.

25 de julio

DOS TAREAS

¿Qué, entonces, hace que una persona esté libre de obstáculos? la riqueza no, tampoco lo hacen los altos cargos, el estado o el reino, sino que se debe encontrar algo más. . . en el caso de vivir, es el conocimiento de cómo vivir. "

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.1.62–64

Tienes dos tareas esenciales en la vida: ser una buena persona y perseguir la ocupación que amas.Todo lo demás es un desperdicio de energía y un derroche de su potencial.

¿Cómo se hace eso? OK, esa es una pregunta más difícil. Pero la filosofía que vemos de los estoicos lo hace bastante simple: decir no a las distracciones, a las emociones destructivas, a la presión externa.

Pregúntese:

¿Qué es lo que solo yo puedo hacer? ¿Cuál es el mejor uso de mi tiempo limitado en este planeta? Intenta hacer lo correcto cuando la situación lo requiera. Trata a otras personas de la forma en que esperarías ser tratado. Y comprenda que cada pequeña elección y cada pequeño asunto es una oportunidad para practicar estos principios más amplios.

Eso es lo que se aplica a la habilidad más importante de todas: cómo vivir.

26 de octubre

TRES PARTES, UN OBJETIVO

"El mejor y el mayor número de autores han afirmado que la filosofía consta de tres partes:

La moral, lo natural y lo racional. La primero pone el alma en orden. El segundo examina a fondo el orden natural de las cosas. El tercero indaga sobre el significado apropiado de las palabras, y sus arreglos y pruebas que evitan que las falsedades se filtren para desplazar la verdad ".

—SENECA, LETRAS MORALES, 89.9

Estas tres partes —la moral, la natural y la racional— tienen un objetivo. Por diferentes que sean, tienen el mismo propósito: ayudarte a vivir una buena vida regida por la razón. No en el futuro, sino ahora.

27 de octubre

COSECHAMOS LO QUE SEMBRAMOS

"Los delitos a menudo vuelven a su maestro".

—SENECA, THYESTES, 311

Es irónico que Séneca haga que uno de sus personajes pronuncie esta línea. Como sabemos, durante muchos años Séneca sirvió como tutor y mentor del emperador Nerón. Hay muchas pruebas de que Séneca fue, de hecho, una influencia moral positiva en el joven trastornado, pero incluso en ese momento, los contemporáneos de Séneca encontraron extraño que un filósofo sirviera como la mano derecha de una persona tan malvada.

Incluso usaron la palabra griega tyrannodidaskalos (maestro tirano) para describirlo. Y tal como Shakespeare observó en Macbeth, "Las lecciones sangrientas que inventamos, se vuelven contra su inventor", la colaboración de Seneca con Nero finalmente terminó con el estudiante asesinando al maestro.

Es algo en lo que debe pensar cuando considera con quién trabajar y con quién hacer negocios en la vida. Si le muestra a un cliente cómo hacer algo poco ético o ilegal, ¿podría devolverle el favor a un incauto más tarde? Si proporciona un mal ejemplo a sus empleados, a sus asociados, a sus hijos, ¿podrían traicionarlo o lastimarlo en el futuro? Lo que va, vuelve, es el dicho.

Karma es una noción que hemos importado de Oriente, en líneas similares.

Séneca pagó un precio por sus instrucciones a Nerón. Como ha sido cierto a lo largo de los siglos, su hipocresía, evitable o no, era costosa. Así también será tuyo.

28 de octubre

FUIMOS HECHOS EL UNO PARA EL OTRO

"Encontrarás más rápidamente una cosa terrenal que se mantiene alejada de la tierra que una persona separada de otros seres humanos".

—MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 9.9.3.

Naturalmente, Marco Aurelio y el resto de los estoicos no estaban familiarizados con la física newtoniana. Pero sabían que lo que subía debía bajar. Esa es la analogía que está usando aquí: nuestra interdependencia mutua con nuestros semejantes es más fuerte que la ley de la gravedad.

La filosofía atrae a los introvertidos. El estudio de la naturaleza humana puede hacerte consciente de las fallas de otras personas y puede generar desprecio por los demás. Lo mismo ocurre con la lucha y la dificultad: nos aíslan del mundo.

Pero nada de eso cambia que somos, como lo expresó Aristóteles, animales sociales. Nos necesitamos el uno al otro. Debemos estar ahí el uno para el otro. Debemos cuidarnos los unos a los otros (y permitir que otros nos cuiden a cambio). Pretender lo contrario es violar nuestra naturaleza, ser más o menos de lo que significa ser un ser humano.

29 de octubre

EL CARÁCTER ES EL DESTINO

“Cada persona adquiere su propio carácter, pero sus roles oficiales se designan por casualidad. Deberías invitar a algunos a tu mesa porque lo merecen, otros porque pueden llegar a merecerlo”.

—SENECA, LETRAS MORALES, 47.15b

En el proceso de contratación, la mayoría de los empleadores observan a dónde fue alguien a la escuela, qué trabajos han tenido en el pasado. Esto se debe a que el éxito pasado puede ser un indicador de éxitos futuros. ¿Pero es siempre? Hay muchas personas que tuvieron éxito debido a la suerte. Tal vez se metieron en Oxford o Harvard por sus padres. ¿Y qué hay de una persona joven que no ha tenido tiempo de construir un historial? ¿Son inútiles? Por supuesto que no. Es por eso que el carácter es una medida mucho mejor de un hombre o una mujer. No solo para trabajos, sino para amistades, relaciones, para todo. Heráclito lo expresó como una máxima: "El personaje es el destino".

Cuando busca avanzar en su propia posición en la vida, el carácter es la mejor palanca, tal vez no a corto plazo, pero ciertamente a largo plazo. Y lo mismo ocurre con las personas que invitas a tu vida.

30 de octubre

¿QUIÉN RECIBE LA PARTE DEL LEÓN?

"¿No te da vergüenza utilizar solo los ratos libres de tu vida para dedicárselo a la sabiduría?"

—SENECA, SOBRE LA BREVIDAD DE LA VIDA, 3.5b

En una de sus cartas, Séneca cuenta una historia sobre Alejandro Magno. Aparentemente, cuando Alejandro estaba conquistando el mundo, ciertos países le ofrecerían piezas de su territorio con la esperanza de que las dejara en paz a cambio. Alejandro les diría, escribe Séneca, que no había venido hasta Asia para aceptar lo que le dieran, sino que iban a tener que aceptar lo que él decidiera dejarles.

Según Séneca, debemos tratar la filosofía de la misma manera en nuestras vidas. La filosofía no debería tener que aceptar el tiempo o la energía restante de otras ocupaciones, sino que deberíamos dedicar tiempo a esas otras actividades solo una vez que nuestro estudio haya terminado.

Si lo que buscamos es una mejora personal, ¿por qué dejamos nuestra lectura hasta esos pocos minutos antes de apagar las luces y acostarnos? ¿Por qué bloqueamos entre ocho y diez horas a la mitad del día para estar en la oficina o para ir a las reuniones, pero no bloqueamos el tiempo para pensar en las grandes preguntas? La persona promedio de alguna manera logra exprimir veintiocho horas de televisión por semana, pero pregúnteles si tuvieron tiempo para estudiar filosofía, y probablemente le dirán que están demasiado ocupados.

31 de octubre

USTED NACIÓ BIEN

“El ser humano nace con inclinación a la virtud”.

—MUSONIUS RUFUS, CONFERENCIAS, 2.7.1–2

La noción de pecado original ha agobiado a la humanidad durante siglos. En realidad, estamos hechos para ayudarnos unos a otros y ser buenos entre nosotros. No habríamos sobrevivido como especie de otra manera.

Difícilmente hay una idea en la filosofía estoica que no agradaría inmediatamente a un niño o que no concuerde con el sentido común. Las ideas que contiene van al núcleo de quiénes somos y qué sabemos que es verdad. Las únicas cosas con las que entran en conflicto son las diversas invenciones de la sociedad, que normalmente sirven más a intereses egoístas que al bien común.

Naciste bien. "Todos hemos sido creados por la naturaleza", dijo Rufus, "para que podamos vivir libres de errores y con nobleza, no que uno pueda y otro no, sino todos". Naciste con una atracción por la virtud y el autodominio. Si te has alejado mucho de eso, no se debe a una corrupción innata, sino a la crianza de cosas e ideas equivocadas. Como ha señalado Séneca, la filosofía es una herramienta para eliminarlo todo, para volver a nuestra verdadera naturaleza.

Noviembre

Amor Fati / Aceptación

1 de noviembre

ACEPTA LO QUE ES

"No busque que todo suceda como usted desea, sino que desee que todo suceda como realmente sucederá, entonces su vida fluirá bien".

—EPICTETUS, ENCHIRIDION, 8

“Es fácil alabar a la providencia por cualquier cosa que pueda suceder si tienes dos cualidades: una visión completa de lo que realmente sucedió en cada caso y un sentido de gratitud.

Sin gratitud, ¿de qué sirve ver y sin ver cuál es el objeto de la gratitud?

—EPICTETO, DISCURSOS, 1.6.1–2

Algo sucedió que desearíamos que no hubiera sucedido. ¿Cuál de estos es más fácil de cambiar: nuestra opinión o el evento que pasó?

La respuesta es obvia. Acepta lo sucedido y cambia tu deseo de que no hubiera sucedido.

El estoicismo llama a esto el "arte de la aquiescencia": aceptar en lugar de luchar contra todo.

Y los estoicos más experimentados dan un paso más. En lugar de simplemente aceptar lo que sucede, nos instan a disfrutar realmente lo que sucedió, sea lo que sea. Nietzsche, muchos siglos después, acuñó la expresión perfecta para plasmar esta idea: amor fati (un amor al destino). No es solo aceptar, es amar todo lo que sucede.

Desear que suceda lo sucedido es una forma inteligente de evitar la decepción porque nada es contrario a sus deseos. ¿Pero sentir realmente gratitud por lo que sucede? ¿Amarlo? Esa es una receta para la felicidad y la alegría.

2 de noviembre

UNIR NUESTROS DESEOS A LO QUE SERÁ

"Pero en ningún momento he sido obstaculizado en mi testamento ni obligado a hacerlo. ¿Y cómo es esto posible? He ligado mi elección a actuar con la voluntad de Dios. Dios quiere que me enferme, esa es mi voluntad. Él desea que yo elija algo, yo también. Él desea que yo alcance algo, o que se me dé algo; yo deseo lo mismo. Lo que Dios no quiere, no lo deseo ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.1.89

Cuando el general Dwight D. Eisenhower le escribió a su esposa en vísperas de la invasión de Normandía, le dijo: "Se ha hecho todo lo que podíamos pensar, las tropas están en forma, todos están haciendo lo mejor que pueden. La respuesta está en el regazo de los dioses ". Había hecho todo lo que podía, y ahora, pasaría lo que sucedería y, como diría Epicteto, estaba listo para soportar lo que fuera. De hecho, Eisenhower había escrito otra carta esa noche y la había preparado para su publicación en caso de que fracasara la invasión. Si el fracaso era lo que Dios, o el destino, la suerte o como quieras llamarlo, quería, estaba listo.

Hay una lección maravillosa ahí. El hombre a cargo de quizás el ejército más poderoso que el mundo haya reunido, en vísperas de la invasión más expertamente organizada y planificada que el mundo, con suerte, jamás conocerá, fue lo suficientemente humilde para saber que el resultado finalmente perteneció a alguien o algo más grande que él.

Y así ocurre con todas nuestras empresas. No importa cuánta preparación, no importa cuán hábiles o inteligentes seamos, el resultado final está en el regazo de los dioses. Cuanto antes lo sepamos, mejor seremos.

3 de noviembre

SIGUIENDO LAS PRESCRIPCIONES DEL DOCTOR

Lo mismo que decimos: Asclepios ha ordenado al enfermo montar a caballo, tomar baños fríos o andar descalzo, podemos decir también de la naturaleza del universo: que ha ordenado a tal o cual individuo una enfermedad, un padecimiento, una pérdida sensible u otra cosa análoga. En efecto, en el primer caso, la frase “ha ordenado” significa verdaderamente: el médico ha puesto en orden los medios adecuados para reestablecer la salud del enfermo, y en el segundo caso significa también que la Naturaleza ha puesto lo que a cada uno de nosotros nos sucede en el orden que conviene a la existencia universal, y decimos “convenía” en el sentido de esta palabra empleado por los arquitectos cuando dicen que las piedras de sillería son a propósito para un muro o una pirámide, porque se adaptan bien las unas con las otras para formar un conjunto. En suma, solo hay una armonía; y así como el conjunto de todos los cuerpos forma el mundo entero tal como existe, del mismo modo el juego de todas las causas produce un efecto particular que se llama destino.

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 5.8.

Los estoicos eran maestros en analogías y las usaron como herramienta para ayudar a fortalecer su razonamiento.

Aquí, Marcus observa cuán gustosamente soportaremos las molestias si nos lo ordenen las palabras mágicas "órdenes del médico". El médico dice que tienes que tomar esta desagradable medicina y lo harás.

El médico te dice que tienes que empezar a dormir colgado boca abajo como un murciélago. Te sentirás tonto, pero pronto empezarás a colgar porque crees que te hará mejor.

Por otro lado, cuando se trata de eventos externos, luchamos como el infierno si sucede algo contrario a nuestros planes. Pero, ¿y si, pregunta Marcus, un médico hubiera recetado exactamente esto como parte de nuestro tratamiento?

¿Y si esto fuera tan bueno para nosotros como la medicina?

4 de noviembre

NI BUENO NI MALO

"No hay nada malo en que las cosas cambien, así como no hay nada bueno en persistir en un nuevo estado".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 4.42

Cuando las personas dicen que el cambio es bueno, por lo general intentan tranquilizar a alguien (o a sí mismos). Porque instintivamente vemos el cambio como algo malo, o al menos sospechamos de él.

Los estoicos quieren que elimines por completo esas etiquetas. El cambio no es bueno. El status quo no es malo. Simplemente es. Recuerde, los eventos son objetivos. Es solo nuestra opinión la que dice que algo es bueno o malo (y, por lo tanto, si valdria la pena luchar por él). ¿Una mejor actitud? Decidir sacarle el máximo partido a todo. Pero para hacer eso primero debes dejar de etiquetar.

5 de noviembre

UN PODER SUPERIOR

“Esto es precisamente lo que constituye la virtud de la persona feliz y de una vida fluida, cuando los asuntos de la vida están en todos los sentidos sintonizados con la armonía entre el espíritu divino individual y la voluntad del director del universo. "

—CHRYSIPPUS, CITADO EN DIOGENES LAERTIUS, VIDAS DE LOS FILOSOFOS EMINENTES, 7.1.88

Al someterse a un programa de doce pasos, muchos adictos luchan más con el paso 2: reconocer un poder superior. Los adictos a menudo luchan contra este. Al principio dicen que es porque son ateos o porque no les gusta la religión o porque no entienden por qué es importante.

Pero luego se dan cuenta de que esto es solo la adicción hablando, y es otra forma de egoísmo y auto absorción.

La idea real del paso es bastante fácil de tragar: "[Nosotros] llegamos a creer que un Poder superior a nosotros podría devolvernos la cordura". Los pasos siguientes le piden al adicto que se someta y lo suelte.

El segundo paso realmente tiene menos que ver con "dios" que los otros pasos: el soltar. Se trata de sintonizarnos con el universo y descartar la idea tóxica de que estamos en el centro de él.

No es de extrañar que los estoicos sean populares entre quienes participan en programas de doce pasos. También está claro que esta sabiduría nos beneficia a todos. No tienes que creer que hay un dios dirigiendo el universo, solo necesitas dejar de creer que eres ese director. Tan pronto como puedas sintonizar tu espíritu con esa idea, más fácil y feliz será tu vida, porque habrás abandonado la adicción más potente de todas:

El control.

6 de noviembre

ALGUIEN MÁS ESTÁ TEJIENDO EL HILO

"Si al romper el día ve alguien orgulloso,

Al final del día los ve abatidos.

Nadie debería confiar demasiado en el triunfo,

Nadie debe perder la esperanza de que los hechos mejoren.

Cloto mezcla uno con otro y se detiene

Fortuna en el descanso, dando vueltas a todos los destinos.

Nadie ha tenido tanto favor divino

Que puedan garantizarle el mañana.

Dios mantiene nuestras vidas a toda velocidad

Girando en un torbellino ".

—SENECA, THYESTES, 613

El novelista Cormac McCarthy estaba viviendo en una habitación de motel cuando escuchó un golpe en la puerta. Era un mensajero: le habían otorgado la subvención MacArthur "genio" y 250.000 dólares. Los eventos inesperados pueden ser buenos o malos.

¿Quién podría soñar con un giro tan inesperado? ¿Quién sino Cloto, una de las tres diosas griegas del destino, que "teje" el hilo de la vida humana? Para los antiguos, ella fue quien decidió el curso de los acontecimientos de nuestras vidas, algunos buenos, otros malos. Como escribió el dramaturgo Esquilo: "Cuando los dioses envían el mal, no se puede escapar". Lo mismo ocurre con el destino y la buena fortuna.

Su actitud de resignación puede parecernos extraña hoy, pero ellos entendieron quién tenía realmente el control (¡no ellos, no nosotros!). Ninguna cantidad de prosperidad, ninguna cantidad de dificultad, es segura o eterna. Un triunfo se convierte en una prueba, una prueba se convierte en un triunfo. La vida puede cambiar en un instante. Recuerde, hoy, con qué frecuencia cambia el destino.

7 de noviembre

CÓMO SER PODEROSO

“No confíe en su reputación, dinero o posición, sino en la fuerza que es suya, es decir, en sus juicios sobre las cosas que controla y no controla. Porque sólo esto es lo que nos hace libres y sin trabas, que nos levanta por el cuello de las profundidades y nos eleva a los ojos con los ricos y poderosos ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.26.34–35

En una escena de la novela clásica de Steven Pressfield sobre Alejandro Magno, Las virtudes de la guerra, Alejandro llega al cruce de un río y se enfrenta a un filósofo que se niega a moverse. "¡Este hombre ha conquistado el mundo!" grita uno de los hombres de Alejandro. "¿Qué has hecho?" El filósofo responde, con total confianza, "he conquistado la necesidad de conquistar el mundo".

Sabemos que Alejandro chocó con Diógenes el Cínico, un filósofo conocido por su rechazo a lo que la sociedad valora y, por extensión, a la autoimagen de Alejandro. Al igual que en la ficción de Pressfield

En el encuentro real de Diógenes con Alejandro, el filósofo era más poderoso que el hombre más poderoso del mundo, porque, a diferencia de él, Diógenes tenía menos deseos. Fueron capaces de mirarse a los ojos y ver quién realmente tenía control sobre sí mismo, quién había logrado el dominio propio requerido para un poder real y duradero.

También puedes tener eso. Simplemente significa enfocarse hacia adentro para adquirir poder en lugar de enfocarse hacia afuera. Como dijo Publilius Syrus, un antiguo esclavo: “¿Quieres un gran imperio? ¡Domínate ti mismo! "

8 de noviembre

ACTORES EN UNA OBRA

“Recuerda que eres un actor en una obra de teatro, que interpretas a un personaje según la voluntad del dramaturgo; si es una obra corta, entonces es corta; si es largo, largo. Si él desea que interpretes al mendigo, juega bien incluso ese papel, como lo harías si fueras un lisiado, o una persona común. Pues este es tu deber, realizar bien el personaje que te ha sido asignado.”.

—EPICTETUS, ENCHIRIDION, 17

Marco Aurelio no quería ser emperador. No era un político que aspiraba a un cargo, y no era un verdadero heredero al trono. Por lo que podemos deducir de sus cartas y de la historia, lo que realmente quería era ser filósofo. Pero la poderosa élite de Roma, incluido el emperador Adriano, vio algo en él. Marco fue adoptado y puesto en fila para el trono porque sabían que podía manejarlo. Mientras tanto, Epicteto vivió gran parte de su vida como esclavo y fue perseguido por sus enseñanzas filosóficas. Ambos hicieron bastante con los roles que se les asignaron.

Nuestra posición en la vida puede ser tan aleatoria como una tirada de dados. Algunos de nosotros nacemos en privilegios, otros en adversidad. A veces, se nos brindan exactamente las oportunidades que queremos. Otras veces tenemos un golpe de suerte, pero otras eces para nosotros es una carga.

Los estoicos nos recuerdan que cualquier cosa que nos suceda hoy o en el transcurso de nuestras vidas, dondequiera que estemos en el espectro intelectual, social o físico, nuestro trabajo no es quejarnos o lamentarnos de nuestra difícil situación, sino hacer lo mejor que podamos para aceptar. y cumplirlo. ¿Todavía hay espacio para la flexibilidad o la ambición? ¡Por supuesto! La historia del escenario está plagada de historias de pequeñas partes que se convirtieron en papeles protagonistas e indelebles. Personajes que se ampliaron en futuras adaptaciones. Pero incluso esto comienza con la aceptación y la comprensión, y el deseo de sobresalir en lo que se nos ha asignado.

9 de noviembre

TODO FLUYE

“El universo es cambio. La vida es opinión ".

—MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 4.3.4b

En La vida de Teseo de Plutarco, describe cómo el barco de Teseo, un héroe ateniense, fue preservado por la gente de Atenas en condiciones de batalla durante muchos siglos. Cada vez que una tabla se pudría, sería reemplazada hasta que finalmente se reemplazaran todos los palos de madera que contenía. Plutarco pregunta: ¿Sigue siendo el barco de Teseo o es uno nuevo?

En Japón, un famoso santuario sintoísta se reconstruye cada veintitrés años. Ha pasado por más de sesenta de esos ciclos. ¿Es un santuario de 1.400 años? ¿O sesenta santuarios consecutivos? Incluso se podría decir que el Senado de los Estados Unidos, dadas sus elecciones escalonadas, nunca se entregó por completo. ¿Es el mismo cuerpo formado en los días de George Washington?

Nuestra comprensión de lo que es algo es solo una instantánea, una opinión efímera. El universo está en un estado de cambio constante. Nuestras uñas crecen y se cortan y siguen creciendo. La piel nueva reemplaza la piel muerta. Los viejos recuerdos son reemplazados por nuevos recuerdos. ¿Seguimos siendo las mismas personas? ¿Son las personas que nos rodean las mismas? Nada está exento de esta fluidez, ni siquiera las cosas que consideramos más sagradas.

10 de noviembre

SIEMPRE LO MISMO

“Considera, por ejemplo, los tiempos de Vespasiano, y verás en ello lo mismo que ves hoy: individuos, que se casan, que educan hijos, que caen enfermos, que mueren, que guerrean y que celebran fiestas. Verás también comerciantes, labradores y viles cortesanos; caracteres arrogantes, desconfiados, conspiradores, personas que desean la muerte de alguien, que se lamentan del estado de las cosas, que se preocupan de vanos amores, que amontonan tesoros, que aspiran al consulado y a la realeza. Pues bien: ¡toda esta generación de gentes ha desaparecido! Pasa ahora a los tiempos de Trajano: el espectáculo será semejante."

—MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 4.32

Ernest Hemingway abre su libro Fiesta con un versículo de la Biblia: “Una generación pasa y otra generación viene; pero la tierra permanece para siempre. También sale el sol y se pone el sol, y reposa en el lugar donde se levantó". Era este pasaje, diría su editor, que "contenía toda la sabiduría del mundo antiguo".

¿Y qué sabiduría es esa? Una de las cosas más sorprendentes de la historia es cuánto tiempo los seres humanos han estado haciendo lo que hacen. Aunque ciertas actitudes y prácticas han ido y venido, lo que queda son personas: viviendo, muriendo, amando, peleando, llorando, riendo.

Los informes de los medios de comunicación sin aliento o los libros populares a menudo perpetúan la creencia de que hemos alcanzado la cúspide de la humanidad, o que esta vez, las cosas son realmente diferentes. La ironía es que la gente lo ha creído durante siglos.

Las personas fuertes se resisten a esta idea. Saben que, con algunas excepciones, las cosas son iguales a como siempre han sido y siempre serán. Eres como las personas que vinieron antes que tú, y no eres más que una breve escala hasta la gente como tú que vendrá después. La tierra permanece para siempre, pero iremos y vendremos.

11 de noviembre

NO ES LA COSA, ES LO QUE HACEMOS AL RESPECTO

"Si te afliges por una cosa que está fuera de tu alcance, no es la cosa precisamente lo que te aflige, sino la idea que tú te formas; luego en ti está el borrar esta idea de tu espíritu. Si lo que te apesadumbra es una secreta disposición de tu alma, ¿quién te impide corregir tu opinión, que es la causa de ello?
Del mismo modo, si estás triste por no poder hacer tal o cual cosa, que a tu parecer está de acuerdo con la sana razón, ¿por qué no haces un supremo esfuerzo en vez de entristecerte? Una fuerza superior me lo impide –dirás acaso–. –No te lamentes,
pues, porque la causa que te impide obrar no depende de ti.
–La vida es una infamia si no hago esta acción –replicarás todavía–. –En ese caso sal de la vida con tanta tranquilidad como tiene al morir el que la ha hecho, y, al mismo tiempo, perdona a los que te han obligado a ello.".

—MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 8.47

Imagina que has soñado con una vida en la política. Eres joven, vigoroso y has ocupado posiciones cada vez más poderosas a lo largo de tu carrera. Luego, a los treinta y nueve, empiezas a sentirte agotado. Tus médicos te dicen que tienes polio y que tu vida nunca volverá a ser la misma. Tu carrera ha terminado, ¿verdad?

Esta es la historia de Franklin Delano Roosevelt, ahora ampliamente considerado como uno de los líderes políticos más importantes de Estados Unidos. A la mediana edad le diagnosticaron polio después de pasar años preparándose y soñando con la presidencia.

Es imposible comprender a FDR sin analizar esta discapacidad. Lo "externo" era que estaba lisiado, esto era un hecho literal, pero su juicio al respecto fue que no paralizar su carrera ni su personalidad. Aunque ciertamente fue víctima de una enfermedad entonces incurable, borró, casi de inmediato, la mentalidad de víctima.

No confundamos la aceptación con la pasividad.

12 de noviembre

LA FUERTE RESPONSABILIDAD DE ACEPTAR

" Admitamos que consideres como un bien o un mal cualquier cosa que no dependa de tu voluntad; si llega a sucederte este pretendido mal, o si no alcanzas este bien en cuestión, necesariamente te desatas en reproches contra los dioses, y los hombres, autores verdaderos o pretendidos de tu mala suerte o de tu desgracia, te son antipáticos. Hasta la lucha que sostenemos a propósito de estos bienes o males nos hace cometer mil injusticias. Si, por el contrario, hacemos consistir únicamente estos bienes o males en lo que depende de nosotros mismos, no nos quedará ningún pretexto para acusar a los dioses ni para revelarnos contra el hombre.".

—MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 6.41

Una firma en el escritorio del presidente Harry Truman decía: EL DINERO SE DETIENE AQUÍ. Como presidente, con más poder y control que casi cualquier otra persona, sabía que, bueno o malo, no había nadie a quien pudiera culpar por cosas que no fuera él mismo. No había nadie a quien pasarle la pelota. La cadena acabó ahí, en el Despacho Oval.

Como presidente de nuestras propias vidas, y sabiendo que nuestros poderes comienzan y terminan con nuestra elección razonada, haríamos bien en internalizar esta misma actitud. No controlamos las cosas fuera de esa esfera, pero sí controlamos nuestras actitudes y nuestras respuestas a esos eventos, y eso es suficiente. Es suficiente con que vayamos todos los días sabiendo que no hay nadie a quien pasar la pelota. Termina con nosotros.

13 de noviembre

NUNCA TE QUEJES NUNCA TE JUSTIFIQUES

“¡Que nadie te oiga quejarte desde ahora de la vida social ni de la tuya!"

—MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 8.9

No solo los más afortunados de nosotros se quejan, sino que a menudo parece que cuanto más afortunados seamos, más tiempo tenemos para hacerlo. Marco Aurelio era un director ejecutivo reacio, al igual que usted puede ser un contador reacio, un entrenador de fútbol infantil o un abogado. O tal vez, en general, le gusta su trabajo, pero podría prescindir de algunas de las responsabilidades que conlleva. ¿A dónde te lleva ese pensamiento? a ninguna parte, salvo en un estado mental negativo.

Recuerda un lema del primer ministro británico Benjamin Disraeli: "Nunca te quejes, nunca te justifiques". Dijo esto porque, como Marco, sabía que las cargas de la responsabilidad eran inmensas. Es tan fácil quejarse de esto o aquello, o intentar poner excusas y justificaciones por las cosas que ha hecho. Pero eso no logra nada y nunca aligera la carga.

14 de noviembre

USTED ELIGE EL RESULTADO

“Fuiste enviado a prisión. Pero la etiqueta de 'he sufrido un mal' viene de ti ".

—EPICTETO, DISCURSOS, 3.8.5b – 6a

Este es el pensamiento estoico clásico, como ya habrás deducido. Un evento en sí mismo es objetivo. Cómo lo describimos, que fue injusto, que es una gran calamidad o que lo hicieron a propósito, depende de nosotros.

Malcolm X (entonces Malcolm Little) fue a prisión como un criminal, pero se fue como un hombre culto, religioso y motivado que ayudaría en la lucha por los derechos civiles. ¿Sufrió un mal? ¿O eligió que su experiencia sea positiva?

La aceptación no es pasiva. Es el primer paso en un proceso activo hacia la superación personal.

15 de noviembre

TODO ES CAMBIO

“Considera la rapidez del torrente que arrastra todo lo que existe y lo que nace; porque la naturaleza de las cosas se asemeja mucho a la corriente de un río inagotable: sus obras son solo transformaciones continuas cuyas causas son también resultado de mil variaciones; nada es duradero, por decirlo así, ni aun lo que parece muy seguro. Considera también el abismo inconmensurable del pasado y del porvenir, en el cual todo se desvanece y acaba. ¿Acaso no es una locura enorgullecerse, o bien atormentarse o indignarse por semejantes cosas, como si hubieran de durar infinitamente?".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 5.23

Marco toma prestada esta maravillosa metáfora de Heráclito, quien dijo: "Nadie pisa dos veces el mismo río". Porque el río ha cambiado y el hombre también.

La vida está en constante cambio. Y nosotros también. Molestarse por las cosas es asumir erróneamente que van a durar. Patearnos a nosotros mismos o culpar a los demás es agarrar el viento. Resentirse por el cambio es asumir erróneamente que tiene una opción en el asunto.

Todo es cambio. Acepta eso. Fluye con él.

16 de noviembre

LA ESPERANZA Y EL MIEDO SON LO MISMO

“Hecato dice, 'deja de tener esperanza y dejarás de temer'. . . La causa principal de estos dos males es que, en lugar de adaptarnos a las circunstancias actuales, enviamos pensamientos demasiado lejos ".

—SENECA, LETRAS MORALES, 5.7b – 8

La esperanza generalmente se considera buena. El miedo generalmente se considera malo. Para un estoico como Hecato (conocido como Hecato de Rodas), son lo mismo: ambos son proyecciones hacia el futuro sobre cosas que no controlamos. Ambos son enemigos del momento presente en el que te encuentras. Ambos significan que estás viviendo una vida en oposición al amor fati.

No se trata de superar nuestros miedos, sino de comprender que tanto la esperanza como el miedo contienen una peligrosa cantidad de deseo y preocupación en ellos. Y, lamentablemente, el deseo es lo que causa la preocupación.

17 de noviembre

NO JUZGUES

“Cuando la filosofía se maneja con arrogancia y terquedad, es la causa de la ruina de muchos.

Deje que la filosofía elimine tus propias faltas, en lugar de ser una forma de criticar las fallas de los demás ".

—SENECA, LETRAS MORALES, 103.4b – 5a

Recuerde, la dirección correcta de la filosofía, de todas las cosas que estamos haciendo aquí, se centra en el interior. Mejorarnos a nosotros mismos y dejar que otras personas se ocupen de esa tarea por sí mismos y por su propio viaje. Nuestras fallas están bajo nuestro control, por lo que recurrimos a la filosofía para ayudar a eliminarlas como percebes del casco de un barco. ¿Las faltas de otras personas? No es nuestro asunto. Eso es para que ellos se mejoren.

Deja a otras personas con sus faltas. Nada en la filosofía estoica te da poder para juzgarlos, solo para aceptarlos. Especialmente cuando tenemos tantos errores propios.

18 de noviembre

CUATRO HÁBITOS DE LA MENTE ESTÓICA

"Nuestra naturaleza racional avanza libremente en sus impresiones cuando:

1) No acepta nada falso o incierto;

2) Dirige sus impulsos únicamente a actos para el bien común;

3) Limita sus deseos y aversiones solo a lo que está en su propio poder;

4) Abraza todo lo que la naturaleza le asigna".

—MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 8.7

Si se da cuenta, Marco se recuerda repetidamente a sí mismo qué es el estoicismo. Estos puntos son útiles para nosotros que leemos miles de años después, pero en realidad estaban destinados a ser útiles para él. Quizás ese día había aceptado una mala impresión o había actuado de forma egoísta. Quizás había puesto sus esperanzas en algo fuera de su control o se había quejado y luchado contra algo que había sucedido. O tal vez solo había pasado un tiempo desde que pensó en estas cosas y quería un recordatorio.

Cualquiera que sea su caso, o cualquiera que sea el nuestro hoy, alineemos nuestras mentes con estos cuatro hábitos críticos:

1. Acepta solo lo que es verdad.

2. Trabaja por el bien común.

3. Haga coincidir nuestras necesidades y deseos con lo que está bajo nuestro control.

4. Acepta lo que la naturaleza tiene reservado para nosotros.

19 de noviembre

MÁXIMAS DE TRES SABIOS

“Para cualquier desafío, debemos tener tres pensamientos a nuestro alcance:

"Dirigete a Dios y al destino,

Ese objetivo he fijado para mí hace mucho tiempo.

Seguiré y no tropezaré;

Incluso si mi voluntad es débil, seguiré adelante ".

— CLEANTHES

"Quien acepta la necesidad cuenta como sabio, y experto en asuntos divinos".

—EURIPIDES

“Si agrada a los dioses, que así sea. Bien pueden matarme, pero no pueden lastimarme".

—PLATON Criton y apologia

—EPICTETUS, ENCHIRIDION, 53

Estas tres citas compiladas por Epicteto nos muestran —con sabiduría a lo largo de la historia— los temas de tolerancia, flexibilidad y, en última instancia, aceptación. Cleanthes y Eurípides evocan el destino y la esperanza como conceptos que ayudan a facilitar la aceptación. Cuando uno cree en un poder mayor o superior (ya sea Dios o dioses), entonces no existe tal cosa como un evento que vaya en contra del plan.

Incluso si no crees en una deidad, puedes consolarte con las diversas leyes del universo o incluso el círculo de la vida. Lo que nos sucede como individuos puede parecer aleatorio o perturbador o cruel o inexplicable, cuando en realidad estos eventos tienen perfecto sentido cuando nuestra perspectiva se aleja, aunque sea un poco.

Practiquemos esta perspectiva hoy. Imagina que cada evento, ya sea deseado o inesperado, fue deseado, específicamente para ti. No lucharías contra eso, ¿verdad?

20 de noviembre

HE AQUÍ, AHORA COMO SIEMPRE

“Quien ha visto lo que hay en el tiempo presente, ha visto todo, tanto del pasado como del porvenir, porque todas las cosas persisten en su propia naturaleza e incluso presentan el mismo aspecto.”.

—MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 6.37

Los eventos que sucederán hoy son los mismos que siempre ocurrieron. Gente viviendo y muriendo, animales viviendo y muriendo, nubes entrando y saliendo, aire aspirado y aspirado, como lo ha hecho durante eones. Este momento en este momento, parafraseando a Emerson, es una cita de los momentos que han ocurrido antes y vendrán para siempre.

Esta idea se expresa en ninguna parte más bellamente que en el himno del cristianismo Gloria Patri. "Como fue al principio, y ahora, y siempre, y por los siglos de los siglos". Se supone que este pensamiento no es deprimente ni edificante. Es solo un hecho. Sin embargo, puede tener un efecto calmante y centrador. No hay necesidad de emocionarse, no es necesario esperar con alfileres y agujas. Si no ha visto esto antes, alguien más lo ha visto. Eso puede ser un alivio.

21 de noviembre

UNA VEZ ES SUFICIENTE, UNA VEZ Y PARA SIEMPRE

"Un bien no aumenta con la adición de tiempo, pero si uno es sabio por un momento, no será menos feliz que la persona que ejerce la virtud para siempre y felizmente pasa su vida en ella".

—CHRYSIPPUS CITADO POR PLUTARCO EN MORALIA: "Sobre las nociones comunes contra los estoicos", 1062 (LOEB, pág. 682)

Quizás la sabiduría y la felicidad sean como ganar una medalla en los Juegos Olímpicos. No importa si ganaste hace cien años o hace diez minutos, o si ganaste solo una vez o en varios eventos.

No importa si alguien supera tu tiempo o anota en el camino, y no importa si nunca vuelves a competir. Siempre serás un medallista y siempre sabrás cómo se siente. Nadie puede quitarte eso, y sería imposible olvidar ese sentimiento.

El actor entrenado en Juilliard, Evan Handler, que no solo sobrevivió a la leucemia mieloide aguda sino también a una depresión severa, ha hablado sobre su decisión de tomar antidepresivos, lo hizo durante un tiempo deliberadamente breve. Los tomó porque quería saber cómo se sentía la verdadera felicidad normal. Una vez que lo hizo, supo que se detendría. Podría volver a la lucha como todos los demás. Tuvo la sensacion por un momento y eso fue suficiente.

Quizás hoy sea el día en que experimentemos felicidad o sabiduría. No intentes aprovechar ese momento y aferrarse a él con todas sus fuerzas. No está bajo tu control cuánto tiempo dura. Disfrútalo, reconócelo, recuérdalo. Tenerlo por un momento es lo mismo que tenerlo para siempre.

22 de noviembre

EL CRISTAL YA ESTÁ ROTO

"La fortuna cae pesadamente sobre aquellos para quienes ella es inesperada. El que siempre está al acecho aguanta fácilmente".

—SENECA, SOBRE LA CONSOLACIÓN A HELVIA, 5.3

Hay una historia de un maestro Zen que tenía una preciosa taza. El maestro se repetía a sí mismo: "El vidrio ya está roto". Disfrutó de la taza, la usó, se la mostró a los visitantes. Pero en su mente, ya estaba rota. Y así, un día, cuando realmente se rompió, simplemente dijo: "Por supuesto".

Así piensan también los estoicos. Supuestamente hay una historia real sobre Epicteto y una lámpara. Nunca cerró su casa, por lo que le robaron su costosa lámpara. Cuando Epictetus la reemplazó, lo hizo por una más barata para que pudiera estar menos apegado a él si lo volvieran a robar.

La devastación, esa sensación de que estamos absolutamente aplastados y conmocionados por un evento, es un factor de cuán improbable consideramos ese evento en primer lugar. Nadie está destrozado por el hecho de que está nevando en invierno, porque hemos aceptado (e incluso anticipado) este giro de los acontecimientos. ¿Qué pasa con los sucesos que nos sorprenden? Puede que no nos sorprendamos tanto si nos tomamos el tiempo para considerar su posibilidad.

23 de noviembre

EL APEGO ES EL ENEMIGO

"En resumen, debes recordar esto: si tienes algo valioso fuera de tu propia elección razonada, habrás destruido tu capacidad de elección".

—EPICTETO, DISCURSOS, 4.4.23

Según Anthony de Mello, "hay una cosa y solo una que causa infelicidad. El nombre de esa cosa es Apego ". Apegos a una imagen que tiene de una persona, apegos a riqueza y estatus, apegos a un lugar o tiempo determinado, afectos a un trabajo o estilo de vida. Todas esas cosas son peligrosas por una razón: están fuera de nuestra elección razonada. Cuánto tiempo los mantenemos no está bajo nuestro control.

Como se dio cuenta Epicteto unos dos mil años antes que de Mello, nuestros apegos son los que hacen que sea tan difícil aceptar el cambio. Una vez que los tenemos, no queremos soltarlos. Nos convertimos en esclavos del mantenimiento del status quo. Somos como la Reina Roja de Alicia en el país de las maravillas: corremos cada vez más rápido para permanecer en el mismo lugar.

Pero todo está en constante cambio. Tenemos ciertas cosas por un tiempo y luego las perdemos.

Lo único permanente es la prohairesis, nuestra capacidad de elección razonada. Las cosas a las que estamos apegados pueden ir y venir, nuestra elección es resistente y adaptable. Cuanto antes nos demos cuenta de esto, mejor.

Más fácil será aceptar y adaptarse a lo que sucede.

24 de noviembre

ENTRENA PARA DEJAR IR LO QUE NO ES TUYO

“Siempre que experimentes la angustia de perder algo, no lo trates como una parte de ti mismo, sino como un vidrio rompible, para que cuando se caiga este preparado. Así también, cada vez que beses a tu hijo, hermano o amigo, no superpongas la experiencia con todas las cosas que podrías desear, sino retenlas y detenlas, tal como los que van detrás de los generales triunfantes que les recuerdan que son. mortales. De la misma manera, recuerde que su bien preciado no es una de sus posesiones, sino algo dado por ahora, no para siempre. . . "

—EPICTETO, DISCURSOS, 3.24.84–86a

En un triunfo romano, la mayoría del público tendría los ojos pegados al general victorioso en el frente, uno de los lugares más codiciados durante la época romana. Solo unos pocos notarían al asistente en la parte de atrás, justo detrás del comandante, susurrándole al oído: "Recuerda, eres mortal". ¡Qué recordatorio para escuchar en la cima de la gloria y la victoria!

En nuestras propias vidas, podemos entrenar para ser ese susurro. Cuando hay algo que apreciamos, o alguien a quien amamos, podemos susurrarnos a nosotros mismos que es frágil, mortal y no verdaderamente nuestro. No importa cuán fuerte o invencible se sienta algo, nunca lo es. Debemos recordarnos a nosotros mismos que puede romperse, puede morir, puede dejarnos.

La pérdida es uno de nuestros miedos más profundos. La ignorancia y la simulación no mejoran las cosas. Solo quieren decir que la pérdida será aún más discordante cuando ocurra.

25 de noviembre

ES DIVERTIDO CÓMO FUNCIONA

"En cuanto a mí, preferiría estar enfermo antes que vivir en lujos, porque estar enfermo solo daña el cuerpo, mientras que el lujo destruye tanto el cuerpo como el alma, provocando debilidad e incapacidad en el cuerpo, y descontrol y cobardía en el alma. Además, el lujo genera injusticia porque también genera codicia ".

—MUSONIUS RUFUS, CONFERENCIAS, 20.95.14-17

Las historias sobre los ganadores de la lotería tienden a compartir una lección: recibir de repente una gran cantidad de dinero es una maldición, no una bendición. Apenas unos años después de recibir su gran cheque, muchos ganadores de la lotería están en peor situación financiera. Han perdido amigos, se han divorciado. Toda su vida se ha convertido en una pesadilla como resultado de su obscena buena fortuna.

Es como esa letra de Metallica (apropiadamente de una canción llamada "No Leaf Clover"): "Entonces resulta ser que la luz relajante al final de tu túnel / es solo un tren de carga que viene hacia ti".

¿Y sin embargo, la respuesta más común de un sobreviviente de cáncer, la persona que pasó por lo que todos tememos? "Fue lo mejor que me ha pasado".

Es curioso cómo funciona esto, ¿no?

26 de noviembre

EL ALTAR DE LA NO COMPARACION

“Varios granos de incienso destinados a quemar han sido esparcidos en el mismo altar. Unos han caído más pronto, otros más tarde; ¿qué importa?".

—MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 4.15

¿Cuál es la diferencia entre tú y la persona más rica del mundo? Él tiene un poco más de dinero que tu. ¿Cuál es la diferencia entre tú y la persona más vieja del mundo? Él ha existido un poco más que tu. Lo mismo ocurre con el más alto, el más inteligente, el más rápido.

Compararnos con otras personas dificulta la aceptación, porque queremos lo que ellos tienen, o queremos el cómo podrían haber ido las cosas, no lo que nosotros tenemos. Pero eso no importa.

Algunos pueden ver esta línea de Marco como pesimista, mientras que otros la ven como optimista. Es realmente la verdad. Todos estamos aquí y todos vamos a dejar esta tierra eventualmente, así que no nos preocupemos por pequeñas diferencias mientras tanto tenemos mucho que hacer.

27 de noviembre

EL PLACER DE EVITAR LO NEGATIVO

"¡Cuán fácil es desterrar del espíritu y borrar en él todo pensamiento que turba o importuna el alma y recobrar en un instante la calma perfecta!".

—MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 5.2

Los estoicos, afortunadamente, se salvaron de la sobrecarga de información endémica de la sociedad actual. No tenían redes sociales, periódicos, ni charlas televisivas que los irritaran. Pero incluso en ese entonces, una persona indisciplinada habría encontrado muchas cosas por las que distraerse y molestarse.

Entonces, parte de la mentalidad estoica era una especie de ignorancia cultivada. El epigrama de Publilius Syrus lo expresa bien: "Evita siempre lo que te enoja". Significa: aparta tu mente de las cosas que la provocan. Si encuentras que hablar de política en la mesa conduce a peleas, ¿por qué sigue sacando el tema? Si las elecciones de vida de tus hermanos te molestan, ¿por qué dejas que te molen y hacer de ellas tu preocupación? Lo mismo ocurre con muchas otras fuentes de agravamiento.

No es un signo de debilidad dejarlos fuera. En cambio, es un signo de voluntad fuerte. Intente decir: "Conozco la reacción que normalmente tengo en estas situaciones, y no voy a hacerlo esta vez". Y luego sígalo con:

"También voy a eliminar este estímulo de mi vida en el futuro".

Porque lo que sigue es paz y serenidad.

28 de noviembre

NO ESTÁ EN ELLOS, ESTÁ EN USTED

“Si se equivoca, corrígele con afecto, haz que reconozca su error; pero, si tú no puedes convencerle, no acuses a otro, sino a ti mismo, o no te acuses."

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 10.4

Un buen maestro sabe que cuando un estudiante falla, la culpa recae en el instructor, no en el alumno. ¿Cuánto más generosos y tolerantes seríamos si pudiéramos extender este entendimiento a otras esferas de nuestra vida? Para poder ver que si un amigo no es confiable, tal vez sea porque no sabe lo que está mal o porque no hemos tratado de ayudarlo a corregir su defecto. Si un empleado tiene un desempeño deficiente, simplemente hable con

ellos o averigüe si les falta apoyo. Si alguien se está molestando, intente hablar con él sobre el problema de su comportamiento o pregúntese: ¿Por qué soy tan sensible?

Y si esto no funciona, intente dejarlo pasar. De todos modos, podría ser un incidente aislado.

29 de noviembre

VAS A ESTAR BIEN

" No te lamentes con nadie ni por nadie te inquietes.".

—MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 7.43

Existe esa sensación que tenemos cuando algo sucede: ahora todo ha terminado. Todo está perdido. Lo que sigue son quejas, lástima y miseria: la lucha impotente contra algo que ya ha ocurrido.

¿Por qué molestarse? No tenemos idea de lo que depara el futuro. No tenemos idea de lo que vendrá a la vuelta de la esquina. Podría haber más problemas, o podría ser la oscuridad antes del amanecer.

Si somos estoicos, hay una cosa de la que podemos estar seguros: pase lo que pase, estaremos bien.

30 de noviembre

SIGUE EL LOGOS

" Aquel que en todas las cosas sigue a la razón sabrá conciliar la lentitud con la vivacidad necesaria y el buen humor con la gravedad."

—MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 10.12b

La razón rectora del mundo —los estoicos llamaban a esto el logos— trabaja de manera misteriosa. A veces, el logos nos da lo que queremos, otras veces nos da precisamente lo que no queremos. En cualquier caso, creían que el logos era una fuerza todopoderosa que gobernaba el universo.

Hay una analogía útil para explicar el logos, somos como un perro atado a un carro en movimiento. La dirección del carro determinará hacia dónde vamos. Dependiendo de la longitud de la correa, también tenemos bastante espacio para explorar y determinar el ritmo, pero en última instancia, lo que cada uno de nosotros debe elegir es si iremos voluntariamente o si nos arrastraremos dolorosamente. ¿Cuál será nuestra elección? ¿Aceptación alegre? ¿O rechazo ignorante? Al final, equivalen a lo mismo.

Diciembre

Meditaciones sobre la mortalidad

1 de diciembre

Fingir que hoy es el final

“Preparemos nuestras mentes como si hubiéramos llegado al final de la vida. No pospongamos nada. Balanceemos los libros de la vida todos los días. Al que da los toques finales a su vida cada día, nunca le falta tiempo ".

—SENECA, LETRAS MORALES, 101.7b – 8a

“Vive cada día como si fuera el último” es un cliché. Muchos lo dicen, pocos realmente lo hacen. ¿Qué tan razonable sería eso de todos modos? Seguramente Séneca no está diciendo que abandone las leyes y las consideraciones, que busque una orgía a la que unirse porque el mundo se está acabando.

Una mejor analogía sería un soldado que está a punto de partir para el despliegue. Sin saber si regresarán o no, ¿qué hacen?

Ponen sus asuntos en orden. Manejan sus negocios. Les dicen a sus hijos y familia que los aman. No tienen tiempo para peleas o asuntos insignificantes. Y luego, por la mañana, están listos para partir, con la esperanza de regresar en una pieza, pero preparados para la posibilidad de que no volver.

Vivamos hoy de la misma manera.

2 de diciembre

No me importa, estoy muriendo lentamente

" Obra, habla y piensa siempre como si estuvieras a punto de salir de esta vida"

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 2.11.1

¿Alguna vez ha escuchado a alguien preguntar: "¿Qué harías si mañana te enteraras de que tienes cáncer?"

La pregunta está diseñada para hacerle considerar cuán diferente podría ser la vida si de repente le dieran solo unos meses o semanas de vida. No hay nada como una enfermedad terminal para despertar a las personas.

Pero aquí está la cuestión: ya tiene un diagnóstico terminal. ¡Todos lo hacemos! Como dijo el escritor Edmund Wilson, "La muerte es una profecía que nunca falla". Toda persona nace con una sentencia de muerte. Cada segundo que pasa es uno que nunca recuperarás.

Una vez que se dé cuenta de esto, tendrá un impacto profundo en lo que haces, dices y piensas. No dejes que transcurra otro día sin conocer la realidad de que eres una persona moribunda. Todos lo somos. ¿Puede ser hoy el día en que dejemos de fingir lo contrario?

3 de diciembre

EL FILÓSOFO COMO ARTESANO DE SU VIDA Y MUERTE

"La filosofía no pretende otorgarle a una persona ninguna posesión externa. Hacerlo estaría fuera de su campo. Como la madera es para el carpintero, el bronce para el escultor, así nuestras propias vidas son el material apropiado en el arte de vivir".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.15.2

La filosofía no es una actividad ociosa apropiada solo para académicos o ricos. En cambio, es una de las actividades más esenciales en las que puede participar un ser humano. Su propósito, como dijo Henry David Thoreau unos miles de años después de Epicteto, es ayudarnos a "resolver los problemas de la vida, no solo teóricamente sino prácticamente. " Esto se alinea muy bien con la famosa frase de Cicerón: "Filosofar es aprender a morir".

No estás leyendo estas citas y haciendo estos ejercicios de pensamiento por diversión. Aunque pueden ser agradables y ayudarte a relajarse, su objetivo es ayudarte a esculpir y mejorar tu vida. Y dado que todos tenemos una sola vida y una muerte, debemos tratar cada experiencia como un escultor con sus cinceles, tallando hasta que, parafraseando a Miguel Ángel, dejamos libre al ángel del mármol.

Estamos tratando de hacer esta cosa difícil, vivir y morir, lo mejor que podemos. Y para hacer eso, debemos recordar lo que hemos aprendido y las sabias palabras que se nos han dado.

4 de diciembre

USTED NO ES DUEÑO DE ESO

"Todo lo que se puede prevenir, quitar o coaccionar no es propiedad de una persona, pero las cosas que no se pueden perder son suyas".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.24.3

El conservacionista Daniel O'Brien ha dicho que no es "dueño" de su rancho de búfalos de varios miles de acres en Dakota del Sur, sino que vive allí mientras el banco le permite hacer los pagos de la hipoteca. Es una broma sobre la realidad económica de la ganadería, pero también insinúa la idea de que la tierra no pertenece a un solo individuo, que durará mucho más que nosotros y nuestros descendientes. Marco Aurelio solía decir que no somos dueños de nada y que incluso nuestras vidas están en fideicomiso.

Podemos arañar y pelear y trabajar para poseer cosas, pero esas cosas nos la pueden quitar en un segundo. Lo mismo ocurre con otras cosas que nos gusta pensar que son "nuestras" pero que son igualmente precarias: nuestro estado, nuestra salud o fuerza física, nuestras relaciones. ¿Cómo pueden ser realmente nuestras si algo distinto a nosotros (el destino, la mala suerte, la muerte, etc.) puede despojarnos de ellos sin previo aviso?

Entonces, ¿qué poseemos? Solo nuestras vidas, y no por mucho tiempo.

5 de diciembre

LOS BENEFICIOS DE LOS PENSAMIENTOS SOBERBIOS

"Mantén la muerte y el exilio ante tus ojos todos los días, junto con todo lo que parece terrible; al hacerlo, nunca tendrás un pensamiento bajo ni un deseo excesivo".

—EPICTETUS, ENCHIRIDION, 21

Los vientos políticos podrían cambiar en un instante, privándote de las libertades más básicas que das por sentado. O, no importa quién sea usted o cuán seguro haya vivido su vida, hay alguien por ahí que lo robaría y lo mataría por un par de dólares.

Como está escrito en la eterna epopeya de Gilgamesh:

“¡El hombre se rompe como una caña en el cañaveral!

El joven apuesto, la joven bonita ...

¡Demasiado pronto, en su mejor momento, la muerte los secuestra! "

La muerte no es la única interrupción inesperada que podríamos enfrentar; nuestros planes pueden ser destrozados por un millón de cosas. Hoy podría ser un poco más agradable si ignora esas posibilidades, pero ¿a qué costo?

6 de diciembre

LA ESPADA CUELGA SOBRE TI

" No hagas como si tuvieras que vivir diez mil años. Lo inevitable pende siempre sobre ti. Luego, mientras vivas, procura en lo posible hacerte hombre de bien."

—MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 4.17

Hay una historia antigua de un cortesano que se había burlado de las responsabilidades de su rey. Para demostrar que estaba equivocado, el rey hizo arreglos para cambiar de lugar con el cortesano para que pudiera experimentar lo que era ser rey. El rey hizo otro ajuste: colgó una espada por un cabello sobre el trono para ilustrar el peligro y la carga de la realeza, así como el miedo constante al asesinato. A ese recuerdo colgante de la muerte y la dificultad lo llamamos la Espada de Damocles.

La realidad es que una espada similar se cierne sobre todos nosotros: se nos puede quitar la vida en cualquier momento. Y esa amenaza puede enviarnos en una de dos direcciones: podemos temerla y temerla, o podemos usarla para motivarnos.

Hacer el bien, ser bueno. Porque la espada está colgando y no hay nada más de qué preocuparse.

¿Preferirías que te pillara en medio de algún acto egoísta y vergonzoso? ¿Preferirías que te pillara esperando ser bueno en el futuro?

7 de diciembre

LAS CARTAS QUE NOS FUERON DADAS

"Como si hubieras muerto y el instante presente fuera el término de tu vida, es preciso que pases los años que te quedan de acuerdo con la Naturaleza. Interésate únicamente por los acontecimientos que se hallen ligados a tu destino. ¿Acaso puede haber algo más interesante?"

—MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 7.56–57

Tenemos un miedo irracional a reconocer nuestra propia mortalidad. Evitamos pensar en ello porque pensamos que será deprimente. De hecho, reflexionar sobre la mortalidad a menudo tiene el efecto contrario: nos vigoriza más que entristece. ¿Por qué? Porque nos da claridad.

Si de repente te dijeran que solo tienes una semana de vida, ¿qué cambios harías? Si murieras, pero fuera resucitado, ¿qué tan diferente sería tu perspectiva? Como dice Prospero de Shakespeare, "cada tercer pensamiento será mi tumba", no hay riesgo de quedar atrapado en asuntos insignificantes o distracciones. En lugar de negar nuestro miedo a la muerte, dejemos que nos haga las mejores personas que podemos ser. Hoy.

8 de diciembre

NO SE ESCONDA DE SUS SENTIMIENTOS

"Es mejor vencer el dolor que engañarlo".

—SENECA, SOBRE LA CONSOLACIÓN A HELVIA, 17.1b

Todos hemos perdido a personas cercanas a nosotros: un amigo, un colega, un padre, un abuelo. Mientras sufríamos por nuestro dolor, una persona bien intencionada hizo todo lo posible para distraernos o hacernos pensar en otra cosa durante un par de horas. Por amables que sean, estos gestos están mal.

Se considera que los estoicos reprimen sus emociones, pero su filosofía en realidad tenía la intención de enseñarnos a enfrentar, procesar y manejar las emociones de inmediato en lugar de huir de ellas. Por muy tentador que sea engañarse a sí mismo o esconderse de una emoción poderosa como el dolor, diciéndote a tí mismo y a otras personas que estás bien, la conciencia y la comprensión son mejores. La distracción puede resultar placentera a corto plazo, asistiendo a juegos de gladiadores, como habría hecho un romano, por ejemplo. Concentrarse es mejor a largo plazo.

Eso significa enfrentarlo ahora. Procese y analice lo que siente. Elimine sus expectativas, sus derechos, su sensación de haber sido agraviado. Encuentra lo positivo en la situación, pero también siéntate con tu dolor y acéptalo, recordando que es parte de la vida. Así es como se conquista el dolor.

9 de diciembre

GASTO DE TIEMPO

“Si todos los genios de la historia se concentraran en este único tema, nunca podrían expresar plenamente su desconcierto ante la oscuridad de la mente humana. Nadie cedería ni una pulgada de su patrimonio, y la más mínima disputa con un vecino puede significar un infierno; sin embargo, fácilmente dejamos que otros invadan nuestras vidas; lo que es peor, a menudo abrimos el camino para quienes se harán cargo. Nadie entrega su dinero a los transeúntes, ¡pero a cuántos entregamos nuestra vida! Somos tacaños con la propiedad y el dinero, pero pensamos muy poco en perder el tiempo, lo único en lo que todos deberíamos ser los más duros avaros ".

—SENECA, SOBRE LA BREVIDAD DE LA VIDA, 3.1–2

Hoy habrá un sinfín de interrupciones: llamadas telefónicas, correos electrónicos, visitantes, eventos inesperados. Booker T. Washington observó que "la cantidad de personas que están dispuestas a consumir su tiempo, sin ningún propósito, es casi incontable".

Un filósofo, por otro lado, sabe que su estado predeterminado debería ser uno de reflexión y conciencia interior. Es por eso que protegen tan diligentemente su espacio personal y sus pensamientos de las intrusiones del mundo. Saben que unos minutos de contemplación valen más que cualquier reunión o informe.

También saben el poco tiempo que tenemos en la vida y la rapidez con se agota. Séneca nos recuerda que, si bien podemos ser buenos para proteger nuestra propiedad física, somos demasiado laxos para hacer cumplir nuestros límites mentales. La propiedad se puede recuperar; hay bastante de eso por ahí, algo de eso todavía no ha sido tocado por el hombre. ¿Pero el tiempo? El tiempo es nuestro activo más insustituible, no podemos comprar más. Solo podemos esforzarnos por desperdiciar lo menos posible.

10 de diciembre

NO SE VENDA DEMASIADO BARATO

"Digo, que nadie me robe ni un solo día si no va a obtener un retorno total de la pérdida".

—SENECA, SOBRE LA TRANQUILIDAD DE MENTE, 1.11b

Las personas gastan mucho más dinero cuando usan tarjetas de crédito que cuando tienen que sacar dinero en efectivo. Si alguna vez se preguntó por qué las compañías de tarjetas de crédito y los bancos empujan las tarjetas de manera tan agresiva, esta es la razón. Cuantas más tarjetas de crédito tenga, más gastará.

¿Tratamos los días de nuestras vidas como tratamos nuestro dinero? Como no sabemos exactamente cuántos días estaremos vivos, y porque hacemos todo lo posible por no pensar en el hecho de que algún día moriremos, somos bastante liberales con la facilidad con la que gastamos nuestro tiempo. Dejamos que las personas y las obligaciones se impongan en nuestro tiempo, y solo rara vez preguntamos: ¿Qué estoy obteniendo a cambio aquí?

La máxima de Séneca es el equivalente a cortar sus tarjetas de crédito y cambiar a efectivo. Dice que debemos pensar seriamente en cada transacción: ¿Estoy obteniendo el valor de mi dinero aquí? ¿Es este un cambio justo?

11 de diciembre

DIGNIDAD Y VALIENTE

“Como dice Cicerón, odiamos a los gladiadores si se apresuran a salvar sus vidas por cualquier medio; los favorecemos si muestran desprecio por sus vidas ".

—SENECA, SOBRE LA TRANQUILIDAD DE MENTE, 11.4b

Los compañeros de la universidad de Lyndon Johnson solían contar una historia vergonzosa sobre él. Johnson aparentemente tenía una gran boca y sentía que tenía que dominar e intimidar constantemente a los demás. Sin embargo, su biógrafo, Robert Caro, deja en claro que cuando alguien se enfrentó al joven Lyndon, demostró ser un completo cobarde. En un caso, durante una discusión sobre un juego de póquer, en lugar de pelear, Johnson se tiró sobre una cama y “comenzó a dar patadas en el aire con un movimiento frenético y como una niña." Gritó: "¡Si me golpeas, te patearé! ¡Si me golpeas, te patearé! "

Más adelante en su vida, Johnson también trabajó muy duro para evitar servir en la Segunda Guerra Mundial y vivió en California mientras otros soldados lucharon y murieron en el extranjero. Más tarde afirmó ser un héroe de guerra. Fue una de sus mentiras más vergonzosas.

No necesitamos ignorar nuestra seguridad física o participar en actos de violencia sin sentido para ser valientes. Pero nadie respeta a un cobarde. A nadie le gusta el eludir el deber. Nadie admira a una persona que pone un precio demasiado alto a su propia comodidad y necesidades.

Esa es la ironía de la cobardía. Tiene como objetivo la autoprotección, pero crea secretos vergonzosos. La autoconservación apenas vale la pena por todo lo que cuesta a cambio.

Sé valiente. Se digno.

12 de diciembre

EL latido sigue

"Echa una ojeada hacia el pasado, hacia la caída de tantos Estados poderosos, y, de este modo, podrás prever fácilmente lo que será el porvenir. El espectáculo será semejante; todo irá al mismo paso y en iguales condiciones que lo que en la actualidad sucede. Es, pues, indiferente ser espectador de la vida humana durante cuarenta años que por espacio de mil; porque, en resumen, ¿podrías ver algo más?"

—MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 7.49

Todas las cosas mueren. No solo personas, sino empresas, reinos, religiones e ideas, eventualmente. La República Romana duró 450 años. El Imperio Romano, del cual Marco Aurelio fue considerado uno de los "cinco buenos emperadores", duró 500 años. La vida más larga registrada de un ser humano es de 122 años.

La esperanza de vida promedio en los Estados Unidos es un poco más de setenta y ocho años. En otros países, en otras épocas, ha sido más y en otras menos. Pero al final, todos sucumbimos, como dijo Marco, al ritmo de los acontecimientos, siempre hay un compás final y decidido. No es necesario insistir en este hecho, pero tampoco tiene sentido ignorarlo.

13 de diciembre

ES SOLO UN NÚMERO

"¿No te molesta, verdad, porque pesas una cierta cantidad y no el doble? Entonces, ¿por qué preocuparse de que se le haya dado una cierta vida útil y no más? Así como está satisfecho con su peso normal, también debería estarlo con el tiempo que le dieron ".

—MARCUS AURELIUS, MEDITACIONES, 6.49

Dicen que la edad es solo un número, pero para algunas personas es muy importante; de lo contrario, las mujeres no mentirían acerca de ser más jóvenes y los jóvenes ambiciosos no mentirían acerca de ser mayores. Los ricos y los fanáticos de la salud gastan miles de millones de dólares en un esfuerzo por mover la fecha de vencimiento de aproximadamente setenta y ocho años a, con suerte, para siempre.

No importa la cantidad de años que logremos ganar, solo el cómo vivimos esos años.

Séneca lo expresó mejor cuando dijo: "La vida es larga si sabes cómo usarla". Lamentablemente, la mayoría de las personas no lo hacen, desperdician la vida que se les ha dado. Solo cuando es demasiado tarde intentan compensar ese desperdicio esperando en vano dedicar más tiempo al reloj.

Siéntete satisfecho con lo que te han dado.

14 de diciembre

LO QUE DEBEMOS SABER AL FINAL

"Vas a morir sin tardanza y no posees todavía ni sencillez de alma ni quietud perfecta; aún temes algún acontecimiento extraño, y no guardas una benevolencia total para con tus semejantes, como tampoco fundas únicamente la sabiduría en la práctica de la justicia. "

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 4.37

Por lo que entendemos, Marco escribió muchas de sus meditaciones más tarde en su vida, cuando sufría de enfermedades graves. Entonces, cuando dice: "Vas a morir sin tardanza ", se estaba hablando francamente de su propia mortalidad. Qué aterrador debe haber sido eso. Estaba mirando la posibilidad real de la muerte y no le gustaba lo que veía en estos últimos minutos.

Seguro, había logrado muchas cosas en su vida, pero sus emociones seguían siendo la causa de malestar, dolor y frustración. Sabía que, con su limitado tiempo restante, mejores cosas le proporcionarían alivio.

Con suerte, le queda mucho más tiempo, pero eso hace que sea aún más importante avanzar mientras pueda. Somos productos inacabados hasta el final, como bien lo sabía Marco. Pero cuanto antes lo aprendamos, más podremos disfrutar de los frutos del trabajo en nuestro carácter, y antes podremos ser libres (o más libres) de la insinceridad, la ansiedad, la falta de gracia y la falta de estoicidad.

15 de diciembre

UNA MANERA SENCILLA DE MEDIR NUESTROS DÍAS

"La perfección de las costumbres consiste en obrar cada día como si debiera ser el último, es decir, sin agitación, sin abandono y sin hipocresía."

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 7.69

Los estoicos no creían que nadie pudiera ser perfecto. La idea de convertirse en sabio, la máxima aspiración de un filósofo, no era realista. Este era solo su ideal platónico.

Aún así, comenzaron todos los días con la esperanza de acercarse un poco más a esa marca. Había mucho que ganar intentándolo. ¿Puedes realmente vivir hoy como si fuera tu último día? ¿Es posible encarnar la integridad o la perfección en nuestro espíritu (carácter), haciendo sin esfuerzo lo correcto durante veinticuatro horas completas? ¿Es posible por más de un minuto?

Tal vez no. Pero si intentar fue suficiente para los estoicos, también debería ser suficiente para nosotros.

16 de diciembre

SALUD ETERNA

"Te digo, solo tienes que aprender a vivir como lo hace la persona sana... viviendo con total confianza. ¿Qué confianza? La único que vale la pena conservar, lo que es confiable, sin obstáculos y que no se puede quitar: tu eleccion razonada ".

—EPICTETO, DISCURSOS, 3.26.23b – 24

Como dicen repetidamente los estoicos, es peligroso tener fe en lo que no controlas. ¿Pero tu propia elección razonada? Bueno, por ahora eso está bajo tu control. Por lo tanto, es una de las pocas cosas en las que puede confiar. Es la única área de la salud que de repente no puede recibir un diagnóstico terminal (excepto el que todos recibimos el día en que nacemos). Es la única que se mantiene impecable y nunca se desgasta; solo el usuario la abandona; ella nunca dejará al usuario.

En este pasaje, Epicteto señala que tanto los esclavos como los trabajadores y los filósofos pueden vivir de esta manera. Sócrates, Diógenes y Cleantes vivieron de esta manera, incluso mientras tenían familias y eran estudiantes con dificultades.

Y tú también puedes.

17 de diciembre

CONOZCETE A TI MISMO, ANTES DE QUE ES DEMASIADO TARDE

“La muerte pesa sobre uno

muy bien conocida por todos,

morimos sin que ella lo sepa ".

—SENECA, THYESTES, 400

Algunas de las personas más poderosas e importantes del mundo parecen no tener casi conciencia de sí mismas. Aunque los desconocidos conocen un sinfín de trivialidades sobre ellos, las celebridades, porque están demasiado ocupadas o porque les duele demasiado, parecen saber muy poco sobre sí mismas.

Podemos ser culpables del mismo pecado. Ignoramos el dicho de Sócrates de "conócete a ti mismo"; a menudo nos damos cuenta de que lo hemos hecho bajo nuestro propio riesgo, años más tarde, cuando nos despertamos un día y nos damos cuenta de cuán pocas veces nos hemos preguntado cosas como: ¿Quién soy yo? ¿Qué es importante para mí? ¿Qué me gusta? ¿Qué necesito? Ahora mismo, tienes tiempo para explorarte a tí mismo, para comprender tu propia mente y cuerpo.

No esperes. Conócete a ti mismo. Antes de que sea increíblemente tarde.

18 de diciembre

LO QUE NOS VIENE TODOS

"Alejandro de Macedonia y su mozo de mulas quedaron reducidos al mismo estado después de su muerte: o fueron reabsorbidos por las esencias generadoras del universo o se dispersaron de igual modo en átomos.".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 6.24

En un mundo que en muchos sentidos se está volviendo cada vez más desigual, no quedan muchas experiencias verdaderamente igualitarias. Cuando Benjamin Franklin dijo que "en este mundo no hay nada seguro, excepto la muerte y los impuestos", no pudo prever lo buenas que algunas personas se volverían para evitar sus impuestos. ¿Pero la muerte? Eso sigue siendo lo único que experimentan todos.

Todos enfrentamos el mismo final. Ya sea que conquiste el mundo conocido o que lustre los zapatos de las personas que lo hacen, al final la muerte será un ecualizador radical, una lección de abyecta humildad. Shakespeare hizo que Hamlet trazara la lógica en términos estrictos tanto para Alejandro como para Julio César:

"César imperioso, muerto y convertido en arcilla,

Podría detener un agujero para mantener alejado el viento:

Oh, que esa tierra, que tenía al mundo asombrado,

¡Debería arreglar un muro para expulsar la falla del invierno "

La próxima vez que sienta que se está volviendo alto y poderoso, o, por el contrario, se siente bajo e inferior, simplemente recuerde que, todos terminamos de la misma manera. En la muerte, nadie es mejor, nadie es peor. Todas nuestras historias tienen el mismo final.

19 de diciembre

ESCALA HUMANA

"Acuérdate de la naturaleza universal, de la que sólo formas una ínfima molécula; de la continuidad de los tiempos, de cuyo reparto te ha tocado un espacio insignificante, apenas un intervalo, y del destino, que cuenta por una unidad, pero ¡cuán pequeña!"

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 5.24

La cantidad de materia en el universo es inmensa, del orden de billones de átomos. ¿Qué porcentaje de esa materia constituye un cuerpo humano? La tierra, según nos dice la ciencia, tiene unos 4.500 millones de años y no da señales de acabar pronto. Nuestro tiempo en la tierra, por otro lado, ¿será qué? ¿Varias décadas, tal vez?

A veces necesitamos que los hechos y las cifras se deletreen frente a nosotros para darnos cuenta completamente de la escala a la que los humanos existen en el gran esquema de las cosas. Considere esto la próxima vez que se sienta engreído, o como si todo suba y baje en lo que haga a continuación. No es así. Eres solo una persona entre muchas, haciendo tu mejor esfuerzo entre muchas. Eso es todo lo que necesitas hacer.

20 de diciembre

MIEDO AL MIEDO A LA MUERTE

“¿Piensas entonces en cómo el supremo de los males humanos, la señal más segura de los viles y cobardes, no es la muerte, sino el miedo a la muerte? Le insto a disciplinarse contra ese miedo, dirigir todo su pensamiento, ejercicios y lectura de esta manera, y conocerá el único camino hacia la libertad humana ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.26.38–39

Para armarse de valor antes de suicidarse en lugar de someterse a la destrucción de la República romana por parte de Julio César, el gran filósofo estoico Catón leyó un fragmento del Fedón de Platón. En él, escribe Platón: "Es el niño dentro de nosotros el que tiembla antes de la muerte". La muerte da miedo porque es algo tan desconocido. Nadie puede volver y decirnos cómo es. Estamos en la oscuridad al respecto.

A pesar de que somos niños y, en última instancia, ignorantes sobre la muerte, hay muchos hombres y mujeres sabios que al menos pueden brindarnos alguna orientación. Hay una razón por la que las personas más ancianas del mundo nunca parecen tener miedo a la muerte: han tenido más tiempo que nosotros para pensar en ello (y se dieron cuenta de lo inútil que era preocuparse). Hay otros recursos maravillosos: el diario estoico de Florida Scott-Maxwell durante su enfermedad terminal, La medida de mis días, es uno. Las famosas palabras de Séneca a su familia y amigos, que se habían derrumbado y suplicaron a sus verdugos, es otra. "¿Dónde están tus máximas de filosofía, o la preparación de tantos años de estudio contra los males que vendrán?", Les reprendió suavemente Séneca. A lo largo de la filosofía hay palabras inspiradoras y valientes de hombres y mujeres que pueden ayudarnos a enfrentar este miedo.

Hay otra consideración útil sobre la muerte de los estoicos. Si la muerte es realmente el fin, ¿qué hay exactamente qué temer? Todo, desde sus miedos hasta sus receptores de dolor, sus preocupaciones y sus deseos restantes, perecerán con usted. Por más aterradora que pueda parecer la muerte, recuerde: contiene en sí el fin del miedo.

21 de diciembre

¿QUÉ TIENES QUE MOSTRAR DURANTE TUS AÑOS?

“Muchas veces un anciano no tiene otra evidencia además de su edad para demostrar que ha vivido mucho tiempo”.

—SENECA, SOBRE TRANQUILIDAD DE MENTE, 3.8b

¿Cuánto tiempo llevas vivo? Toma los años, multiplícalos por 365 y luego por 24. ¿Cuántas horas has vivido? ¿Qué tienes que mostrar por todos ellos?

La respuesta para muchas personas es: no suficiente. Tuvimos tantas horas que las dimos por sentado. Todo lo que tenemos que mostrar de nuestro tiempo en este planeta son rondas de golf, años pasados en la oficina, tiempo dedicado viendo películas mediocres, una pila de libros sin sentido que apenas recordamos haber leído, y tal vez un garaje lleno de juguetes. Somos como el personaje de The Long Goodbye de Raymond Chandler: "En general, solo mato el tiempo", dice, "y muere".

Un día, nuestras horas comenzarán a agotarse. Sería bueno poder decir: "Oye, realmente lo aproveché al máximo". No en forma de logros, ni de dinero, ni de estatus, ya sabes lo que piensan los estoicos de todo eso, sino en sabiduría, perspicacia y progreso real en las cosas contra las que todos los humanos luchan.

¿Qué pasaría si pudieras decir que realmente hiciste algo de este tiempo que tuviste? ¿Qué pasaría si pudiera probar que realmente vivió [inserte el número] años? ¿Y no solo vivirlos, sino vivirlos plenamente?

22 de diciembre

HAS TU PROPIO RECLAMO

“Porque es una vergüenza para una persona mayor, o una que está a la vista de la vejez, tener solo el conocimiento en sus cuadernos. Zeno dijo esto. ¿Qué dices? Cleanthes dijo eso. ¿Qué dices? ¿Cuánto tiempo se verá obligado por las afirmaciones de otro? Hágase cargo y defienda su propio reclamo, algo que la posteridad llevará en su cuaderno”.

—SENECA, LETRAS MORALES, 33,7

Reflexionando en su cuaderno sobre el tema de la inmortalidad, Ralph Waldo Emerson se quejó de cómo los escritores bailan en torno a un tema difícil basándose en citas. "Odio las citas", escribió. "Dime lo que sabes."

Séneca estaba arrojando el mismo guante unos veinte siglos antes. Es más fácil citar, confiar en las sabias palabras de los demás. ¡Especialmente cuando las personas a las que te refieres son figuras tan imponentes!

Es más difícil (y más intimidante) aventurarse por su cuenta y expresar sus propios pensamientos. Pero, ¿cómo crees que se crearon esas citas sabias y verdaderas de esas figuras imponentes en primer lugar?

Tus propias experiencias tienen valor. También has acumulado tu propia sabiduría. Has tu reclamo. Escriba algo para la vejez, en palabras y también da el ejemplo.

23 de diciembre

¿QUE TIENES MIEDO PERDER?

“Tienes miedo morir. Pero, vamos, ¿cómo es esta vida tuya otra cosa que la muerte?

—SENECA, CARTAS MORALES, 77.18

Séneca cuenta una historia asombrosa sobre un romano obscenamente rico que fue llevado por esclavos en una litera. En una ocasión, después de ser sacado de un baño, el romano preguntó: "¿estoy en el piso?" El punto de Séneca era esencialmente: ¿Qué tipo de vida triste y patética es si estás tan desconectado del mundo que ni siquiera sabes si estás en el suelo? ¿Cómo supo el hombre si estaba vivo?

La mayoría de nosotros tenemos miedo de morir. Pero a veces este miedo plantea la pregunta: ¿Para proteger qué exactamente? Para mucha gente, la respuesta es: horas de televisión, chismes, hartarse, desperdiciar potencial, informar a un trabajo aburrido, y así sucesivamente. Excepto, en el sentido más estricto, ¿es esto realmente una vida? ¿Vale la pena agarrar esto con tanta fuerza y tener miedo de perderla?

24 de diciembre

NO TIENE SENTIDO. . . Como un buen vino

“Ya sabes a qué sabe el vino y el licor. No importa si cien o mil botellas pasan por tu vejiga; no eres más que un filtro ".

—SENECA, CARTAS MORALES, 77.16

Aquí tenemos otra expresión de desprecio, esta vez de Séneca, quien, dada su reputación de opulencia, probablemente disfrutaba de un buen trago de vez en cuando. Su punto probablemente sorprenderá a cualquiera para quien el éxito y la edad adulta los haya convertido en un snob del vino (aunque la lógica se puede aplicar con la misma facilidad a los amantes de la comida, la tecnología, los melomanos y similares).

Por divertido, emocionante y placentero que sean estos placeres, vale la pena ponerlos en su lugar. No recibes un premio al final de tu vida por haber consumido más, trabajado más, gastado más, recolectado más o aprendido más sobre las distintas cosas. Usted es solo un conducto, un recipiente que retuvo o interactuó temporalmente con estos artículos elegantes.

Si se siente codiciado por ellos, esta meditación podría ayudar a reducir el brillo solo un poquito.

25 de diciembre

NO QUEME LA VELA EN AMBOS EXTREMOS

"La mente debe recibir relajación; se elevará mejorada y más aguda después de un buen descanso. Así como los campos ricos no deben ser forzados —porque perderán rápidamente su fertilidad si nunca se les da un descanso—, el trabajo constante en el yunque fracturará la fuerza de la mente. Pero recupera tus poderes si se libera y te relajas durante un tiempo. El trabajo constante da lugar a cierto tipo de embotamiento y debilidad en el alma racional".

—SENECA, SOBRE LA TRANQUILIDAD DE MENTE, 17.5

Uno no puede leer a Marco Aurelio y Séneca y no sorprenderse por la diferencia entre estos dos personajes radicalmente diferentes. Cada uno tenía sus propias fortalezas y debilidades. ¿A cuál preferirías haber confiado la inmensa responsabilidad de un imperio? Probablemente Marco. Pero, ¿quién preferirías ser como persona? Probablemente Séneca.

Una de las razones es que Seneca parece haber tenido lo que ahora llamaríamos equilibrio entre el trabajo y la vida. Mientras que Marco se puede leer como si estuviera agotado y cansado, Séneca siempre se siente enérgico, fresco y robusto. Su filosofía de descanso y relajación, entremezclada con su estudio riguroso y otros rituales estoicos, probablemente tuvo mucho que ver.

La mente es un músculo y, como el resto, puede estar tensa, sobrecargada e incluso lesionada. Nuestra salud física también se ve desgastada por el exceso de compromiso, la falta de descanso y los malos hábitos. ¿Recuerda el cuento de John Henry, el hombre que desafió a la máquina? Murió de agotamiento al final. No lo olvides.

Hoy en día, puede enfrentarse a cosas que ponen a prueba su paciencia, que requieren una concentración o claridad considerables, o que exigen avances creativos. La vida es un largo camino. ¿Podrás manejarlos si has quemado la vela por ambos extremos? ¿Si ha estado abusando demasiado de tu cuerpo?

26 de diciembre

LA VIDA ES LARGA, SI SABE CÓMO USARLO

“No es en absoluto que tengamos un tiempo de vida demasiado corto, sino que lo desperdiciamos mucho. La vida es lo suficientemente larga y se da en la medida suficiente para hacer muchas cosas maravillosas si la gastamos bien. Pero cuando se derrama por el desagüe del lujo y la negligencia, cuando se emplea sin un buen fin, finalmente nos vemos impulsados a ver que ha pasado antes de que lo reconozcamos. Y así es, no recibimos una vida corta, la hacemos así ".

—SENECA, SOBRE LA BREVIDAD DE LA VIDA, 1.3–4a

Nadie sabe cuánto tiempo tienen que vivir, pero lamentablemente, podemos estar seguros de una cosa: desperdiciaremos demasiada vida. Desperdiciada estando sentado, desperdiciada persiguiendo las cosas equivocadas, desperdiciada negándonos a tomarnos el tiempo para preguntarnos qué es lo realmente importante para nosotros. Con demasiada frecuencia, somos como los académicos excesivamente confiados que Petrarca criticó en su ensayo clásico sobre la ignorancia: los tipos que "desperdician incesantemente su tiempo al cuidar las cosas que no dependen de ellos y se buscan allí". Sin embargo, no tienen idea de que esto es lo que están haciendo.

Así que hoy, si te apresuras o dices las palabras "No tengo tiempo suficiente", detente y tómate un segundo. ¿Es esto realmente cierto? ¿O simplemente te has comprometido con muchas cosas innecesarias? ¿Realmente estás siendo eficiente o has asumido una gran cantidad de desperdicio de tiempo en tu vida? El estadounidense promedio pasa unas cuarenta horas al año en el tráfico. Son meses a lo largo de una vida. Y en lugar de "tráfico", puede sustituir muchas actividades, desde pelear con otros hasta ver televisión y soñar despierto.

Tu vida es bastante larga, solo úsala correctamente.

27 de diciembre

NO DEJES QUE TU ALMA SE RINDA PRIMERO

" Es vergonzoso que mientras tu cuerpo no decae, tu alma sucumba antes que aquel."

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 6.29

A pesar de sus privilegios, Marco Aurelio tuvo una vida difícil. El historiador romano Cassius Dio reflexionó que Marco "no se encontró con la buena fortuna que se merecía, porque no era fuerte de cuerpo y estuvo involucrado en una multitud de problemas durante prácticamente todo su reinado". En un momento, estaba tan enfermo que se difundió el rumor de que había muerto, y las cosas empeoraron cuando su general de mayor confianza lo utilizó como una oportunidad para declararse nuevo emperador.

Pero a lo largo de estas luchas —los años de guerra, las enfermedades paralizantes, su hijo atribulado— nunca se rindió. Es un ejemplo inspirador en el que pensar hoy si nos cansamos, nos frustramos o tenemos que lidiar con alguna crisis. Aquí estaba un tipo que tenía todas las razones para estar enojado y amargado, que podría haber abandonado sus principios y vivir en el lujo o la comodidad, que podría haber dejado de lado sus responsabilidades y concentrarse en su propia salud.

Pero nunca lo hizo. Su alma se mantuvo fuerte incluso después de que su cuerpo se debilitara. No se rindió, hasta el segundo hasta que su cuerpo finalmente lo hizo, cuando murió cerca de Viena en 180 d.C.

28 de diciembre

AL SER RECORDADO

“Todo es efímero y lo que rememora un recuerdo, es sólo un objeto del pasado.”

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 4.35

Camine por la calle Cuarenta y uno hacia la hermosa Biblioteca Pública de la Ciudad de Nueva York, con sus majestuosos leones de piedra. En su camino por "Library Way", pasará por un cartel dorado colocado en el cemento, parte de una serie de citas de grandes escritores a lo largo de la historia. Este es de Marco Aurelio:

“Todo es efímero y lo que rememora un recuerdo, es sólo un objeto del pasado”.

La biblioteca en sí fue diseñada por la firma de John Merven Carrère, uno de los arquitectos más destacados del siglo XX. Combina las colecciones de luminarias y filántropos como Samuel Tilden, John Jacob Astor y James Lenox, y sus nombres están grabados en la piedra. Hoy en día, los derechos de denominación son para el administrador de fondos de cobertura Stephen A. Schwarzman. A la apertura de la biblioteca en 1911 asistieron el presidente William Howard Taft, el gobernador John Alden Dix y el alcalde de la ciudad de Nueva York, William Jay Gaynor. Las placas que pasa en su camino fueron diseñadas por el excelente Gregg LeFevre.

La cita de Marcus nos hace reflexionar: ¿de cuántas de estas personas hemos oído hablar? Las personas involucradas en la historia de la biblioteca fueron algunos de los hombres más famosos del mundo, maestros de sus respectivos oficios, ricos más allá de la imaginación en algunos casos. Incluso a lo largo de "Library Way", muchos de los autores famosos no están familiarizados con el lector moderno. Todos se han ido, al igual que las personas que los recordaron.

29 de diciembre

DA GRACIAS

“En todas las cosas deberíamos tratar de ser lo más agradecidos posible. Porque la gratitud es algo bueno para nosotros, de manera en que la justicia, que comúnmente se considera que pertenece a otros, no lo es.

La gratitud se amortiza en gran medida ".

—SENECA, CARTAS MORALES, 81.19

Piense en todas las cosas por las que puede estar agradecido hoy. Que estás vivo, que vives en una época principalmente de paz, que tienes suficiente salud y tiempo libre para leer este libro. ¿Qué pasa con las pequeñas cosas? La persona que te sonrió, la mujer que mantuvo la puerta abierta, esa canción que te gusta en la radio, el clima agradable.

La gratitud es contagiosa. Su positividad es radiante.

Incluso si hoy fuera su último día en la tierra, si supieras de antemano que ibas a morir en unas pocas horas, ¿todavía habría mucho por lo que estar agradecido? ¿Cuánto mejor sería tu vida si comenzaras todos los días así?

30 de diciembre

Quita el dolor de la ecuación

“Para soportar las pruebas con la mente tranquila

despoja a la desgracia de su fuerza y carga. "

—SENECA, HÉRCULES OETAEUS, 231-232

Las personas a las que admiras, las que parecen ser capaces de afrontar con éxito la adversidad y la dificultad, ¿qué tienen en común? Su sentido del equilibrio, su disciplina ordenada. En la línea de una yarda, en medio de las críticas, después de una tragedia desgarradora, durante un período estresante, siguen adelante. No porque sean mejores que tú. No porque sean más inteligentes. Han aprendido un pequeño secreto. Puede quitarle el dolor a cualquier situación difícil dándole una mente tranquila. Al considerarlo y meditarlo de antemano.

Y esto es cierto no solo para nuestras adversidades cotidianas, sino para la prueba más grande e inevitable de todas: nuestra propia muerte. Podría llegar mañana, podría llegar en cuarenta años. Podría ser rápido e indoloro, o podría ser insoportable. Nuestro mayor activo en esa prueba no será la religión, ni siquiera serán las sabias palabras de los filósofos. Será, simplemente, nuestra mente tranquila y razonada.

31 de diciembre

MANTÉNTE ACTIVO EN TU PROPIO RESCATE

“No te abandones más, porque no tendrías luego tiempo de repasar tus recuerdos, ni la historia antigua de los romanos y de los griegos, ni los trozos escogidos que has guardado para cuando llegues a viejo. Apresúrate, pues, a ir derecho hacia el fin que te hayas propuesto; desecha las esperanzas frívolas y procura ayudarte a ti mismo antes de que se haga tarde, si tienes realmente interés.".

—MARCO AURELIO, MEDITACIONES, 3.14

El propósito de toda nuestra lectura y estudio es ayudarnos en la búsqueda de la buena vida (y la muerte). En algún momento, debemos dejar nuestros libros a un lado y tomar medidas. De modo que, como dijo Séneca, las "palabras se convierten en obras". Hay un viejo refrán que dice que "un erudito es un soldado malcriado". Queremos ser tanto eruditos como soldados, soldados en la buena batalla.

Eso es lo que sigue para ti. Avanza, avanza. Otro libro no es la respuesta. Las elecciones y decisiones correctas lo son. ¿Quién sabe cuánto tiempo te queda o qué nos espera mañana?

Mantente Estoico